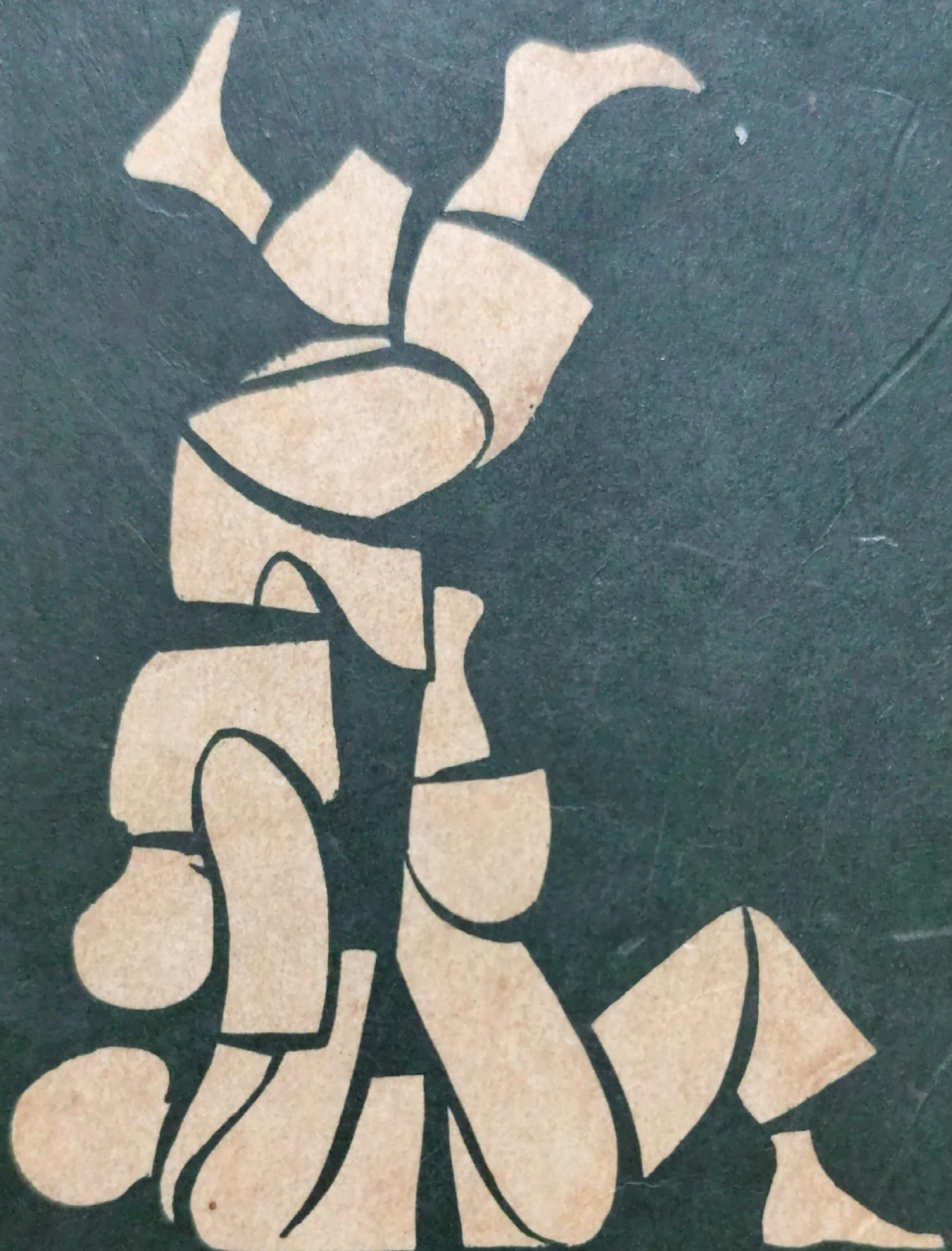
IOAN L. AVRAM
ANTON MURARU



JUDO

Scanned with OKEN Scanner

IOAN L. AVRAM • ANTON MURARU

JUDO

EDIȚIA A II-A REVĂZUTĂ
ȘI COMPLETATĂ

EDITURA SPORT-TURISM
1977

Scanned with OKEN Scanner

Redactor : EMILIA IVAN
Tehnoredactor : I. PETRE

Bun de tipar 18.04.1977.
Tiraj 48 710+90.
Coli de tipar 16,25.

Lucrarea executată sub comanda 48
la Întreprinderea Poligrafică OLTENIA
REPUBLICA SOCIALISTĂ ROMÂNIA

Scanned with OKEN Scanner

SCURT ISTORIC

Judo, prin calităţile psihomotrice şi somatice pe care le dezvoltă, contribuie la formarea personalităţii celui ce-l practică.

Procedeele tehnice cunoscute astăzi sub denumirea de Judo îşi găsesc originea în Japonia, unde cu secole în urmă erau practicate de samurai sub forma tradiţionalului jiu-jitsu, care etimologic înseamnă arta supleţei. Aceasta este o metodă de atac şi apărare caracterizată prin folosirea diferitelor acţiuni articulare, strangulări şi lovituri aplicate asupra punctelor vitale ale corpului. Multe secole jiu-jitsu a constituit un mijloc de atac şi apărare personală, permiţînd samurailor să lupte chiar contra unui adversar înarmat.

În ceea ce priveşte originea jiu-jitsului, există diferite legende care însă nu corespund adevărului istoric.

Din documentele existente reiese că jiu-jitsu a început să fie practicat în a doua jumătate a secolului al XVI-lea, apoi a fost perfecţionat în mai multe şcoli conduse de maeştrii samurai. În jurul anului 1871 practicarea jiu-jitsului a început să fie abandonată. Cel care a revitalizat şi a perfecţionat vechiul jiu-jitsu a fost profesorul dr. Jigoro Kano.

Iniţiat în tainele acestei lupte la cele mai recunoscute şcoli, profesorul Jigoro Kano, după eliminarea formelor periculoase din vechiul jiu-jitsu, a sistematizat şi completat procedeele tehnice.

În anul 1882 profesorul Kano, transformînd cuvîntul jitsu (artă) în do (cale sau metodă), a format judoul, care cu timpul a cîştigat din ce în ce mai mulţi adepţi, căpătînd ulterior un caracter oficial.

Scanned with OKEN Scanner

Procedeele tehnice practicate de Kodokan au fost completate în anul 1887, cînd Katasul – fundamentul judoului modern – a început să fie predat de Kodokan.

După înființarea Societății Culturale a Kodokanului (1922), Jigoro Kano a ținut mai multe conferințe în Europa și S.U.A. La inițiativa lui Kano de a răspindi acest sport în lume, s-au asociat și un număr de maeștri japonezi, ca : Makino, Yamashita, Iashido și alții.

După ultimul război mondial acest sport a luat un avînt deosebit de mare în majoritatea țărilor de pe glob. În anul 1951 s-a desfășurat la Paris primul campionat european de judo. Apoi, în 1964, judoul a intrat în familia sporturilor olimpice, căpătînd astfel un caracter universal.

Judoul a fost introdus în țara noastră în anul 1928, la Oficiul Național de Educație Fizică. Cursurile au fost predate cu multă competență de maestrul Keishichi Ishiguro și apoi de către profesorul Teacă Emilian. În anul 1957, judoul a reînceput să fie predat în cadrul asociației sportive „Vagonul' Arad, la Școala medie „I. L. Caragiale" și la Institutul agronomic „N. Bălcescu" din Capitală. După anul 1963 predarea acestui sport s-a extins și la alte asociații și cluburi sportive.

Primele competiții de judo pe plan internațional au avut loc în anii 1962–1963, cu echipa franceză a organizației sportive F.S.G.T. Aceste întîlniri au constituit un bogat schimb de experiență, care a contribuit la dezvoltarea judoului în țara noastră. Pentru coordonarea acestui sport în anul 1968 s-a înființat Federația Română de Judo. În 1973 a luat ființă catedra de judo în cadrul I.E.F.S. pentru pregătirea cadrelor necesare la nivelul cerințelor actuale.

În urma măsurilor luate de Federația Română de Judo numărul secțiilor și al cadrelor de specialitate a crescut, iar prin organizarea unui sistem competițional adecvat s-a asigurat dezvoltarea acestui sport în patria noastră.

Scanned with OKEN Scanner

SALUTUL

Salutul în judo este considerat ca o formă de respect manifestat față de profesor, partener și, în cadrul competițiilor, față de juriu și public. El se execută la începutul și sfîrșitul tuturor formelor de practicare a judoului.

Salutul se poate efectua sub două forme, și anume : din picioare și din stînd pe genunchi.

1. Salutul din picioare (Ritzurei). Se execută din stînd și este frecvent utilizat atît în lecții, cît și în competiții. Ambii judoka se află față în față, într-o poziție fundamentală, cu picioarele apropiate, la o distanță de cel puțin 2 m. Din această poziție, după o scurtă privire, sportivii se înclină înainte aproximativ 40°, lăsînd mîinile să le alunece pe coapse, aproape pînă la nivelul genunchilor (fig. 1). Apoi, după o scurtă oprire, revin în poziția inițială.

2. Salutul din stînd pe genunchi (Zarei). Este o formă de salut mai ceremonioasă, folosită în Kata sau la începu-

FIG. 1

FIG. 2

FIG. 3

FIG. 4

tul și sfîrșitul competițiilor pe echipe. De asemenea se poate utiliza la începutul și sfîrșitul lecțiilor colective de instruire și antrenament.

Pentru a executa acest salut, judoka, din stînd, duce piciorul stîng înapoi, așezînd genunchiul pe saltea (fig. 2). Apoi, trece genunchiul drept lîngă stîngul și se așază pe călcîie, cu mîinile pe coapse, vîrfurile degetelor orientate ușor către interior. În această poziție capul și trunchiul sportivului se mențin drepte, iar genunchii ușor depărtați (fig. 3).

După o scurtă marcare a acestei poziții, judoka așază palmele pe saltea cu degetele orientate puțin spre interior, apoi se apleacă înainte, păstrînd șezuta pe călcîie (fig. 4). După o scurtă marcare a poziției se ridică în picioare, efectuînd mișcările invers, la început cu piciorul drept, apoi cu stîngul. Este important ca profesorul sau antrenorul să insiste asupra execuției corecte a salutului. Totodată menționăm că în sălile (dojo) de judo elevii trebuie să păstreze liniște deplină, dovedind în felul acesta respectul față de profesor, partener și colectivul din care fac parte.

Scanned with OKEN Scanner

PRIZELE, POZIȚIILE FUNDAMENTALE ȘI DEPLASAREA PE SALTEA

Prizele sau Kumi-Kata, cum sînt denumite în limba japoneză, joacă un rol deosebit în procesul de instruire, condiționînd tehnica dezechilibrării și aruncarea oponentului pe saltea. În acest scop, sportivul trebuie să urmărească să-și perfecționeze în permanență prizele în funcție de direcția forțelor și de tehnica pe care vrea s-o aplice. De exemplu, pentru a efectua o aruncare spre dreapta din poziția Migi-Shizental, atacantul apucă cu mîna dreaptă gulerul sau reverul stîng al oponentului, cu degetul mare în interiorul bluzei, iar cu mîna stîngă îi prinde mîneca dreaptă la nivelul cotului (fig. 5 și 6).

Această priză, numită fundamentală sau clasică, permite o mai bună coordonare a acțiunilor în scopul dezechilibrării oponentului înainte, înapoi sau lateral.

În cazul în care atacantul intenționează să dezechilibreze sau să arunce oponentul spre stînga acestuia,

FIG. 5

FIG. 6

prizele rever-mînecă vor fi inversate. Pentru a întreprinde o acţiune fără avertizarea oponentului, atacantul evită contractarea muşchilor braţelor. O priză suplă îi permite acestuia să sesizeze la timp intenţiile şi sensul dezechilibrării oponentului, facilitînd totodată o deplasare mai rapidă în direcţia dorită.

La început este indicat ca elevii să păstreze priza fundamentală ; numai după o perioadă de pregătire de aproximativ 1—2 ani un judoka poate recurge la schimbarea prizei în funcţie de procedeele utilizate în atac. Astfel, pentru a mări eficienţa aruncării, de exemplu la Ippon-Seoi-Nage, se preconizează apucarea cu mîna stîngă a mînecii drepte a oponentului, la nivelul umărului.

De asemenea, pentru a uşura executarea procedeului Hane-Goshi sau Uchi-Mata, se recomandă apucarea gulerului oponentului cu mîna dreaptă, la nivelul cefei acestuia.

Poziţiile fundamentale. Poziţia fundamentală în judo este denumită de japonezi Shizen-Hontai. Aceasta se caracterizează printr-o poziţie naturală apropiată de verticală, cu picioarele uşor flexate, depărtate cît lăţimea umerilor. Greutatea corpului în această poziţie este repartizată egal pe ambele picioare, cu vîrfurile orientate uşor spre exterior (fig. 7).

Corpul este într-o oarecare măsură decontractat, respiraţia normală, iar forţa este concentrată în partea inferioară a abdomenului (Saika-Tanden).

În funcţie de poziţia picioarelor, vom descrie mai multe variante :

Poziţia fundamentală spre dreapta sau garda pe dreapta (Migi-Shizentai). La această poziţie piciorul drept se află înaintea celui stîng la o lungime de talpă, greutatea corpului fiind repartizată pe ambele picioare (fig. 8)

Poziţia fundamentală spre stînga sau garda pe stînga (Hidari-Shizentai). În această poziţie piciorul stîng se plasează înainte, cu o distanţă între călcîie de aproximativ o lungime de talpă (fig. 9).

Din poziţiile descrise se pot efectua deplasări rapide în toate direcţiile, menţinînd în acelaşi timp echilibrul corpului.

Poziţii de apărare (Jigo-Hontai). Uneori judokanii sînt obligaţi să ia o poziţie defensivă sau să pregătească un

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 7

FIG. 8

FIG. 9

atac. În această situație picioarele executantului sînt mai depărtate ca la pozițiile precedente, cu genunchii îndoiți, orientați înainte (fig. 10).

Poziția de apărare se poate lua cu piciorul drept înainte și spre dreapta (Migi-Jigotai) (fig. 11) sau cu piciorul stîng în față (Hidari-Jigotai) (fig. 12). Nu este indicat să se ia poziții defensive decît în cazuri extreme și pentru timp scurt, deoarece chiar dacă reprezintă uneori o siguranță mai mare, reduc în schimb viteza de atac și posibilitatea de coordonare a acțiunilor.

Deplasarea pe saltea (Shintai). Pentru a dezechilibra oponentul, un judoka trebuie să cunoască în afară de acțiunea brațelor și tehnica deplasărilor înainte, înapoi

FIG. 10

FIG. 11

FIG. 12

Scanned with OKEN Scanner

sau lateral. El trebuie să se obișnuiască să se deplaseze ușor și tehnic fără a-și pierde echilibrul. Angajat într-o deplasare pe saltea, judoka nu opune rezistență adversarului, ci, dimpotrivă, păstrînd o poziție fundamentală, corectă, el înaintează cînd este tras și se retrage cînd este împins.

Shintai reprezintă forma de înaintare, retragere sau de deplasare laterală în Randori sau Shiai.

Distingem trei forme de deplasare, și anume : Ayumi-Ashi, Tsugi-Ashi și Tai-Sabaki.

a) Ayumi-Ashi se caracterizează printr-o deplasare normală înainte sau înapoi, cu picioarele ușor depărtate.

Poziția corpului în timpul deplasării este naturală, iar centrul de greutate se menține deasupra poligonului de susținere. Această deplasare care seamănă cu mersul obișnuit se execută prin depășirea piciorului din față cu cel din spate.

b) Tsugi-Ashi se efectuează prin alunecare cu pași adăugați, evitîndu-se apropierea picioarelor.

Pentru executarea acestei deplasări, după un pas înainte sau lateral cu un picior (dreptul), celălalt (stîngul) se apropie prin alunecare, la circa 15 cm (fig. 13—14). În judo se recomandă ca deplasarea să fie suplă și rapidă, menținîndu-se tot timpul echilibrul corpului.

c) Tai-Sabaki se folosește deseori în tehnica aruncărilor sau atunci cînd oponentul încearcă să evite atacul. Tai-Sabaki se caracterizează prin întoarcerea corpului

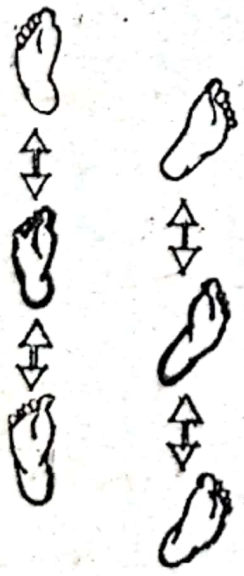


FIG. 13

FIG. 14

Scanned with OKEN Scanner

prin pivotare pe partea anterioară a regiunii plantare a piciorului și deplasarea celuilalt picior înapoi sau înainte. Cu alte cuvinte, este vorba de o schimbare a direcției corpului prin pivotare, în funcție de împrejurări

Indicații metodice. După însușirea individuală a deplasărilor, judokanii vor lucra cu parteneri, deplasîndu-se pe saltea normal sau prin pași adăugați La început este indicat ca profesorul sau antrenorul să insiste asupra poziției naturale a corpului și asupra menținerii corecte a echilibrului în cursul deplasărilor

TEHNICA CĂDERILOR (UKEMI)

Înainte de a trece la învățarea procedeelor tehnice din picioare, judoka trebuie să știe să cadă.

Cunoașterea și aplicarea corectă a tehnicii căderilor măresc încrederea în capacitatea de acțiune a luptătorului, obișnuindu-l să ia contact cu solul fără să se accidenteze. În felul acesta, judoka va avea o atitudine psiho-somatică mai naturală, mai relaxată, putînd acționa cu siguranță și promptitudine în diferite împrejurări.

Contactul brusc între două corpuri generează o vibrație mecanică numită „undă de șoc".

În cazul căderilor, un sportiv neinițiat în Ukemi va simți această trepidație mai puternic. Pentru a anihila șocul provocat de contactul corpului cu salteaua, judoka trebuie să lovească cu brațele în saltea cu o fracțiune de secundă înainte de a lua contact cu aceasta.

Pentru a trece la învățarea tehnicii căderilor, elevii vor efectua în prealabil diferite elemente din gimnastica acrobatică : rostogoliri înainte, înapoi, sărituri peste obstacole urmate de rostogoliri înainte etc.

Predarea tehnicii căderilor se face cu multă atenție, în mod gradat, din poziții joase, apoi din stînd, după care se trece la însușirea tehnicii căderilor din deplasare.

În funcție de direcția traiectoriei mișcărilor distingem 3 direcții de căderi : înapoi, lateral și înainte.

TEHNICA CĂDERILOR ÎNAPOI (USHIRO-UKEMI)

Pentru însușirea căderilor înapoi (pe spate) se va respecta din principiul accesibilității regula de la simplu la compus. De exemplu, judoka execută mai întîi căderea

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 15

FIG 16

înapoi din șezînd sub forma unui exercițiu pregătitor

a) Căderea înapoi din șezînd. Sportivul, din șezînd cu bărbia în piept, spatele rotunjit și privirea îndreptată spre centură, efectuează cîteva rulări pe spate în ghemuit cu genunchii la piept.

Din aceeași poziție, cu brațele întinse înainte cu palmele în jos, bărbia în piept, execută rularea pe spate cu ridicarea picioarelor. Cu o fracțiune de secundă înainte de a atinge salteaua lovește aceasta cu ambele brațe, cu palmele în jos întinse, la un unghi de 35—40° față de corp (fig. 15, 16).

b) Căderea înapoi din ghemuit. Din poziția ghemuit. executantul apucă genunchii cu mîinile și execută o rulare pe spate, cu bărbia în piept.

Din aceeași poziție, cu brațele întinse înainte. privirea îndreptată spre nodul centurii, se execută rularea pe spate cu șezuta cît mai aproape de călcîie. Cu o fracțiune de secundă înainte ca umerii să atingă salteaua, se lovește puternic în aceasta cu ambele brațe întinse, la 35—40° față de corp (fig. 17—18).

FIG. 17

FIG. 18

FIG. 19

FIG. 20

c) Căderea înapoi din stînd. Din stînd cu braţele întinse înainte, după cîţiva paşi mici înapoi, executantul flexează picioarele, trece în ghemuit şi execută rularea pe spate, lovind puternic salteaua cu ambele braţe, ca la exerciţiul precedent (fig. 19—20).

Indicaţii metodice. Pentru toate formele de cădere pe spate se recomandă ca sportivul să stea cu corpul relaxat. În cursul căderii spatele se rotunjeşte, iar capul se apleacă înainte, cu bărbia în piept. În ultima fază a căderii pe spate, braţele sînt întinse cu palmele în jos, bătînd puternic şi scurt în saltea.

TEHNICA CĂDERILOR LATERALE (YOKO-UKEMI)

Cele mai frecvente căderi atît în cursul antrenamentelor, cît şi în competiţii sînt căderile laterale. Însuşirea lor este uşurată de sprijinul partenerului. Căderile laterale se învaţă în ambele părţi, în mod gradat, aşa cum s-a procedat şi la căderile înapoi.

a) Căderea laterală din şezînd. Din şezînd, executantul ridică braţul drept către umărul stîng, după care urmează o uşoară rulare pe şoldul drept, odată cu ridicarea picioarelor, lovind relaxat salteaua cu braţul drept, la un unghi de 40° faţă de corp (fig. 21—22).

b) Căderea laterală din ghemuit. Executantul, din ghemuit cu mîna dreaptă la umărul stîng, întinde piciorul

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 21

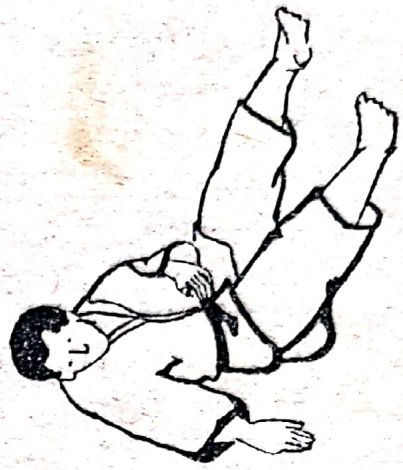


FIG. 22

drept oblic spre stînga, apoi apropie bărbia de piept și se lasă pe șoldul drept, ridicînd picioarele și lovind puternic în saltea cu brațul drept întins (cu palma în jos), ca la exercițiul precedent (fig. 23—24).

c) Căderea laterală din stînd. Din stînd, judoka duce brațul drept puțin spre stînga și, sprijinindu-se pe piciorul stîng, întinde piciorul drept oblic spre stînga ; apoi, flexînd piciorul stîng, se lasă în jos spre dreapta și apropie bărbia de piept, lovind puternic în saltea cu brațul drept întins (fig. 25).

Indicații metodice. Asigurarea se realizează prin susținerea partenerului de mînecă. Înainte de a atinge salteaua este tras ușor în sus. Căderile laterale se învață în ambele părți, evitîndu-se încrucișarea picioarelor.

FIG. 23

FIG. 24

FIG. 25

TEHNICA CĂDERILOR ÎNAINTE (MAE-UKEMI)

Căderile înainte se execută sub două forme : direct şi prin rostogolire.

a) Căderea directă înainte. Acest procedeu se întîlneşte mai rar în judo, avînd totuşi o valoare utilitară.

Din poziţia pe genunchi cu braţele întinse pe lîngă corp, sportivul se lasă în faţă, lovind salteaua cu antebraţele (degetele orientate uşor spre interior) (fig. 26—28). După însuşirea acestei căderi, se poate trece la învăţarea căderii înainte din ghemuit, din picioare şi apoi din săritură. Amortizarea se face cu antebraţele, cu palmele în jos sau numai pe mîini.

b) Căderea înainte prin rostogolire. Tehnica acestei căderi poate fi asemuită cu mişcarea unei benzi rulante. Corpul sportivului se rostogoleşte pe un arc format din degetul mic al mîinii drepte, braţul drept flexat, umărul şi omoplatul drept, şoldul stîng şi picioarele.

Pentru a efectua această cădere din poziţia fundamentală spre dreapta, judoka face un pas oblic spre dreapta cu piciorul drept, apoi, aplecîndu-se în faţă, aşază palma stîngă (cu degetele orientate spre interior) pe saltea, pe aceeaşi linie cu piciorul drept. În continuare, executantul aşază mîna dreaptă în stînga piciorului drept, cu degetele orientate spre piciorul stîng, apropie bărbia de piept şi se rostogoleşte succesiv peste braţul, umărul şi omoplatul drept. Ajungînd pe şoldul stîng, loveşte puternic salteaua cu braţul stîng, la un unghi de 30—40° faţă de corp (fig 29—31).

FIG. 26

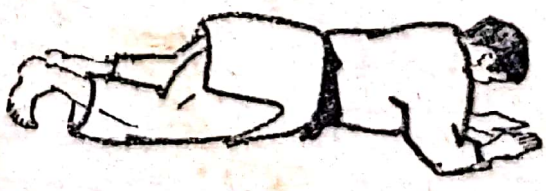


FIG. 27

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 28

FIG. 29

FIG. 30

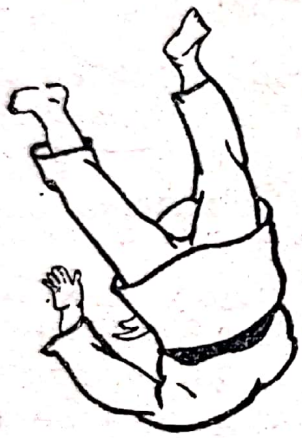


FIG. 31

FIG. 32

În poziția finală executantul se află culcat pe latura stîngă, cu picioarele ușor depărtate (fig. 32).

Aceeași rostogolire se execută apoi din mers și din alergare, la început pe saltea, apoi peste un obstacol, fără a așeza mîna stîngă pe saltea.

Indicații metodice. Căderea înainte prin rostogolire se învață în ambele părți, evitîndu-se încrucișarea picioarelor la sfîrșitul căderii.

La rostogolirea cu elan corpul trebuie să fie relaxat, iar bătaia pe saltea puternică.

Scanned with OKEN Scanner

UTILIZAREA RAȚIONALĂ A FORȚEI ȘI TEHNICA DEZECHILIBRĂRII

Dacă cu ani în urmă judoul era considerat ca un produs al tehnicii, în concepția modernă a antrenamentului sportiv dezvoltarea și utilizarea rațională a forței au devenit o preocupare de bază pentru obținerea unui randament superior în pregătirea sportivilor.

La aplicarea procedeelor tehnice de judo vom întîlni în general două forme de manifestare a forței musculare. Astfel, la tehnica procedeelor din picioare (aruncări), în majoritatea cazurilor intervine o forță dinamică ce se caracterizează printr-o contracție musculară în regim de viteză. La aplicarea procedeelor care fac parte din tehnica luptei la sol și în special la imobilizări, vom întîlni în cele mai multe situații o forță statică manifestată printr-o încordare musculară care acționează pentru fixarea oponentului pe saltea.

Din nefericire nu toți sportivii știu să-și dozeze forța, și de multe ori se întîmplă ca ei să-și epuizeze energia în cursul angajării, iar în momentul oportun nu mai dispun de resurse suficiente pentru aplicarea procedeului.

În cazul în care un judoka folosește în mod excesiv forța, neglijînd dozarea energiei fizice, corpul și mușchii săi devin rigizi și nu mai poate avea randamentul maxim în acțiunea finală. În consecință, un judoka prin dozarea rațională a forței și folosirea forței adversarului în avantajul lui va evita pierderea inutilă a energiei.

Folosirea rațională a forței se bazează pe principiul eficacității maxime cu minimum de efort, care constă în a ceda în aparență pentru a învinge ulterior.

Acest principiu al supleței a fost ilustrat foarte clar de profesorul J Kano. Pentru a exemplifica, profesorul Kano a evaluat forța unui luptător la 10 unități, iar a

Scanned with OKEN Scanner

partenerului la 7 unități. În continuare a demonstrat că dacă luptătorul care dispune de 7 unități de forță ar opune rezistență în clipa în care celălalt ar împinge, în mod inevitabil primul ar fi obligat să se retragă sau ar fi răsturnat. Dacă, din contră, în loc să opună rezistență va ceda, retrăgîndu-se, luptătorul cu 10 unități de forță se va apleca înainte, pierzîndu-și echilibrul și prin poziția defectuoasă nu va dispune decît de 3 unități de forță. În schimb, luptătorul mai slab, păstrîndu-și echilibrul și cele 7 unități de forță, va putea acționa cu ușurință asupra celui mai puternic.

În acest scop, luptătorul mai slab, accentuînd prin tracțiune dezechilibrarea celui mai puternic, poate aplica cu ușurință unul din numeroasele procedee pentru a-l arunca cu spatele pe saltea.

În concluzie, canalizînd forța adversarului prin tracțiune sau împingere în direcția deplasării lui, se reușește să se aplice normele folosirii raționale a forței în dinamica judoului. Pentru aceasta, dacă adversarul se deplasează înainte și împinge, el va fi tras de partener, iar dacă se retrage, va fi împins în direcția deplasării lui.

Dacă se trage de adversar și acesta rezistă, trebuie împins înapoi.

Dacă se trage de adversar spre stînga și acesta reacționează în partea opusă, adică spre dreapta, se va acționa în aceeași direcție.

Acest principiu poate fi folosit în toate direcțiile, în funcție de reacțiile adversarului.

Pentru ca dirijarea adversarului în direcția dorită să fie cît mai eficientă, trebuie să se asigure o sincronizare corectă a acțiunii segmentelor, precum și folosirea propriei greutăți a corpului.

TEHNICA DEZECHILIBRĂRII (KUZUSHI)

Pentru aplicarea unui procedeu din poziția stînd, atacantul trebuie să dezechilibreze în prealabil oponentul de așa manieră, încît acesta să nu sesizeze acțiunea următoare.

În general, un judoka se află în echilibru atunci cînd centrul de greutate al corpului său se află în interiorul poligonului (bazei) de susținere. Pentru a efectua o dezechilibrare, executantul în cursul deplasării caută prin

Scanned with OKEN Scanner

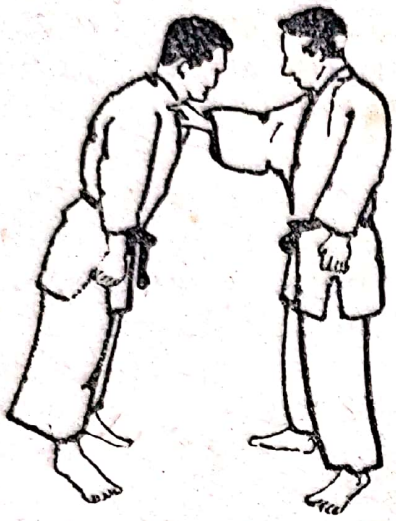


FIG. 33

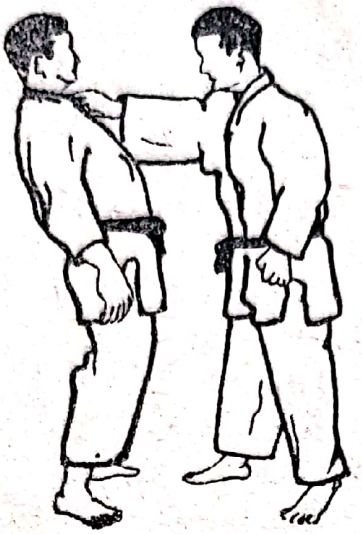


FIG. 34

FIG. 35

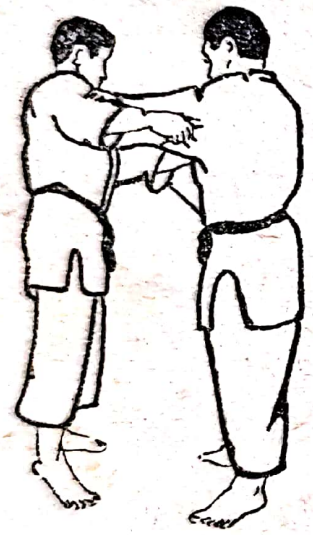


FIG. 36

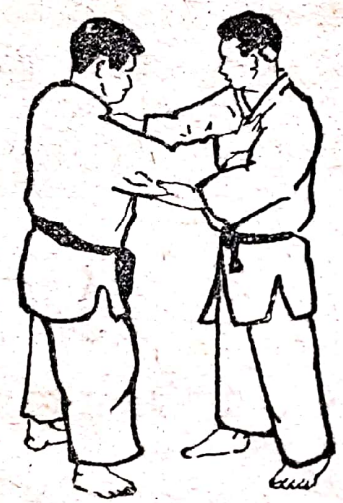


FIG. 37

FIG. 38

FIFG. 39

FIG. 40

Scanned with OKEN Scanner

tracțiune sau împingere să apropie centrul de greutate al oponentului de periferia bazei de susținere sau chiar să-l scoată în afara acesteia. În acest scop, în funcție de direcția de deplasare a oponentului și ținînd seama de folosirea rațională a forței, se disting 8 forme de dezechilibrare :

1. Dezechilibrarea oponentului înainte, prin tracțiune (Mae-Kuzushi) (fig. 33).

2. Dezechilibrarea oponentului înapoi, prin împingere (Ushiro-Kuzushi) (fig. 34).

3. Dezechilibrarea oponentului spre dreapta, prin tracțiune laterală (Migi-Kuzushi) (fig. 35).

4. Dezechilibrarea oponentului spre stînga, prin tracțiune laterală (Hidari-Kuzushi) (fig. 36).

5. Dezechilibrarea oponentului înainte spre dreapta, prin tracțiune (Migimae-Sumi-Kuzushi) (fig. 37).

6. Dezechilibrarea înainte spre stînga, prin tracțiune (Hidari-Mae-Sumi-Kuzushi) (fig. 38).

7. Dezechilibrarea înapoi spre dreapta, prin împingere (Migi-Ushiro-Sumi-Kuzushi) (fig. 39).

8. Dezechilibrarea înapoi spre stînga, prin împingere (Hidari-Ushiro-Kuzushi) (fig. 40).

Se recomandă ca tracțiunea sau împingerea oponentului, în vederea dezechilibrării lui, să se efectueze în direcția deplasării acestuia în momentul atingerii solului cu piciorul.

Scanned with OKEN Scanner

CLASIFICAREA PROCEDEELOR TEHNICE

Pentru o mai bună orientare și înțelegere a procedeelor tehnice de judo, considerăm necesară prezentarea unei clasificări generale a acestora.

Procedeele tehnice de judo sînt înglobate în trei grupe mari, după cum urmează : tehnica aruncărilor (Nage-Waza), tehnica luptei la sol (Katame-Waza) și tehnica acțiunilor asupra punctelor vitale (Ate-Waza).

I. TEHNICA ARUNCĂRILOR (NAGE-WAZA)

Această tehnică cuprinde în general cele mai spectaculoase procedee și se împarte în două subgrupe :

— tehnica aruncărilor din picioare (Tachi-Waza) ;
— tehnica aruncărilor prin sacrificiu (Sutemi-Waza).

1. Tehnica aruncărilor din picioare (Tachi-Waza) se subîmparte, la rîndul ei, în :

a) Tehnica aruncării cu brațele (Te-Waza), care cuprinde :

— aruncări numai cu ajutorul brațelor (de exemplu, Uki-Otoshi) ;

— aruncări cu ajutorul brațelor și al picioarelor (Tai-Otoshi) ;

— aruncări cu ajutorul brațelor și al umărului (Morote-Seoi-Nage).

b) Tehnica aruncării cu ajutorul șoldului (Goshi-Waza), care se realizează cînd atacantul, după stabilirea contactului cu oponentul, execută o mișcare ascendentă prin ridicarea șoldului (de exemplu, O-Goshi).

c) Tehnica aruncării cu ajutorul piciorului (Ashi-Waza).

Scanned with OKEN Scanner

Această grupă de procedee este formată dintr-o serie de tehnici care se efectuează cu piciorul și cu ajutorul brațelor, cum sînt O-Soto-Gari sau De-Ashi-Barai.

În majoritatea cazurilor, la executarea acestor procedee, intervin două forțe de sens contrar, aplicate deasupra și sub centrul de greutate. Forța care intervine deasupra centrului de greutate acționează în direcția aruncării oponentului prin tracțiune sau împingere, iar forța care intervine sub centrul de greutate acționează în general în sens contrar direcției de aruncare asupra piciorului sau gleznei, ca la De-Ashi-Barai.

În alte situații vom întîlni pe de o parte o forță dinamică aplicată în direcția aruncării adversarului și pe de altă parte, o forță statică care barează înaintarea acesteia, ca la procedeele Sasae-Tsuri-Komi-Ashi sau Hiza-Guruma.

2. Tehnica aruncării prin sacrificiu (Sutemi-Waza). La aceste procedee executantul se aruncă pe saltea completînd tracțiunea brațelor cu forța generală de cădere a corpului cu spatele. Această grupă se divide în :

a) Sacrificiu pe spate (Ma-Sutemi-Waza), cînd executantul se lasă pe spate în plan vertical, ca la Tomoe-Nage și Sumi-Gaeshi.

b) Sacrificiul lateral (Yoko-Sutemi-Waza), cînd atacantul pentru a executa procedeul se lasă oblic pe o latură, ca la procedeele Uki-Waza și Yoko-Wakare.

II. TEHNICA LUPTEI LA SOL (KATAME-WAZA)

Paralel cu însușirea procedeelor din picioare, un judoka trebuie să cunoască și lupta la sol, care cuprinde trei mari subgrupe :

— tehnica imobilizărilor (Osae-Komi-Waza) ;
— tehnica strangulărilor (Shime-Waza) ;
— tehnica articulară (Kansetsu-Waza).

1. *Tehnica imobilizărilor* (Osae-Komi-Waza). Procedeele care fac parte din această subgrupă au ca scop fixarea și controlarea adversarului la sol. Pentru a obține un punct (Ippon) prin această tehnică, este necesar ca adversarul să fie menținut cu spatele pe saltea timp de 30 secunde.

Pentru a imobiliza un adversar, judoka trebuie să cunoască tehnica menținerii lui pe saltea. Dacă comparăm

Scanned with OKEN Scanner

corpul adversarului cu o planșetă dreptunghiulară situată deasupra apei, putem trage concluzia că apăsînd pe una din extremitățile planșetei ea se cufundă, în timp ce extremitatea opusă se ridică. În această situație, pentru a o putea menține la suprafața apei, trebuie să apăsăm pe centrul de greutate al acesteia sau simultan pe cele 4 colțuri ale ei.

Folosind acest principiu la imobilizarea unui adversar, trebuie să se asigure controlul asupra punctelor care permit degajarea acestuia din fixare. Astfel, la imobilizarea longitudinală (Kami-Shiho-Gatame), executantul se află culcat cu pieptul peste adversar și controlează cele 4 puncte, adică umerii și șoldurile acestuia.

2. *Tehnica strangulărilor* (Shime-Waza). Procedeele de strangulare se execută cu ajutorul bluzei sau numai cu antebrațele. Scopul constă în aplicarea unei strangulări față de care adversarul este obligat să semnaleze încetarea luptei prin bătaie cu palma pe saltea sau pe corpul atacantului.

În funcție de regiunea în care se aplică strangulările, pot fi clasificate astfel :

a) Strangulări respiratorii, dacă acțiunea de apăsare este exercitată pe fața anterioară a gîtului.

b) Strangulări sanguine, care constau în apăsarea asupra carotidelor.

c) Strangulări sanguine și respiratorii, ca la procedeul Okuri-Eri-Jime.

3. *Tehnica articulară* (Kansetsu-Waza). Procedeele tehnice care fac parte din această categorie pot fi aplicate cu minimum de efort. Pentru a evita producerea unor accidente. un judoka trebuie să cunoască limita mobilității articulare a cotului asupra căruia execută acțiunea principală. Menționăm că în regulamentul de judo nu sînt admise decît tehnicile aplicate asupra articulației cotului.

III. TEHNICA ATACURILOR ASUPRA PUNCTELOR VITALE (ATE-WAZA)

Procedeele tehnice care fac parte din această categorie sînt folosite ca mijloace de autoapărare și se aplică asupra diverselor puncte vitale ale corpului uman.

Scanned with OKEN Scanner

După natura segmentelor cu care se acționează, aceste procedee tehnice pot fi cuprinse în două mari grupe :

a) Ude-Ate, care include o serie de procedee efectuate cu ajutorul membrelor superioare (braț, cot, pumn etc.).

b) Ashi-Ate, care cuprinde mai mult mișcări executate cu ajutorul diferitelor părți ale membrelor inferioare (genunchi, partea anterioară a labei piciorului, călcîi etc.). Descrierea acestor procedee periculoase nu figurează în lucrarea de față.

Scanned with OKEN Scanner

PROGRAMA DE STUDIU

Pentru o mai bună sistematizare a procedeelor tehnice, în procesul instruirii s-a recurs la gruparea lor în 5 categorii sau Kyuri, ceea ce permite o însușire gradată a acestora și, în final, obținerea centurilor colorate. Acest sistem de clasificare sportivă, introdus în Europa pentru prima oară de maestrul Kawaishi, corespunde necesităților pedagogice și constituie un stimulent pentru perfecționarea continuă în această disciplină.

Astfel, un începător care poartă centura albă, după o perioadă de pregătire de minimum 3 luni, poate obține centura galbenă corespunzătoare kyului 5. Pe măsura însușirii procedeelor tehnice prevăzute în programa de studiu și a noțiunilor teoretice, elevul poate obține succesiv centurile : portocalie, verde, albastră și, în sfîrșit, pe cea de culoare cafenie, corespunzătoare kyului 1. Dacă sportivul cunoaște practic și teoretic procedeele cuprinse în cele 5 kyuri, în urma unui examen riguros poate obține centura neagră. În continuare, un judoka, posesor al centurii negre, poate promova, pe baza rezultatelor obținute în competiții și a activității sale, la gradele superioare 1—10 dan.

Procedeele tehnice descrise în această carte corespund cerințelor actuale de promovare în cadrul categoriilor de clasificare sportivă. Pentru o mai clară orientare, fiecare kyu este precedat de un tabel sinoptic, care cuprinde procedeele tehnice ce urmează a fi însușite în vederea obținerii diferitelor grade.

Scanned with OKEN Scanner

FAZELE APLICĂRII PROCEDEELOR TEHNICE

La efectuarea oricărui procedeu tehnic din picioare distingem trei faze : dezechilibrarea (Kuzushi), pregătirea (Tsukuri) şi execuţia (Kake). Aceste faze sînt în strînsă legătură unele cu altele şi, în ultimă instanţă, constituie o acţiune unică.

a) Executarea unui procedeu implică o serie de manevre sau tatonări care urmăresc la început dezechilibrarea oponentului (Kuzushi) În acest scop, executantul se deplasează într-o poziţie naturală împreună cu oponentul şi încearcă să-l dezechilibreze în direcţia aplicării procedeului.

b) Pregătirea aruncării (Tsukuri) constituie faza pregătitoare a atacului, caracterizată prin accentuarea dezechilibrării şi stabilirea contactului cu oponentul în cea mai favorabilă poziţie pentru aruncare. După dezechilibrarea oponentului, atacantul, fără a ezita, se deplasează normal sau prin pivotare într-o poziţie care-i permite aplicarea aruncării în cele mai bune condiţii.

În procesul de instruire se insistă mult asupra intrării corecte la oponent, deoarece această fază condiţionează reuşita procedeului.

c) Execuţia (Kake) desemnează faza finală a procedeului în care oponentul este aruncat cu spatele pe saltea.

Greşeala cea mai frecventă a începătorilor şi chiar a unor sportivi avansaţi constă în aplicarea aruncării fără ca în prealabil să fi îndeplinit condiţiile de pregătire a atacului. Cu alte cuvinte, înainte de a trece la faza finală un judoka trebuie să dezechilibreze oponentul, aducîndu-l într-o poziţie favorabilă pentru aruncare, apoi, fără a întrerupe acţiunea, trece la faza pregătitoare, urmată imediat de faza finală.

Scanned with OKEN Scanner

În procesul de instruire aceste faze se pot învăța separat, în special atunci cînd este vorba de un procedeu mai complex. Este indicat să se efectueze dezechilibrarea, urmată imediat de pregătirea atacului, însă după o perioadă relativ scurtă se trece la executarea globală a procedeului.

La aplicarea unui procedeu sportivul participă cu tot corpul, inclusiv cu capul. Este vorba de o acțiune unică, continuă, bazată pe o corectă sincronizare a segmentelor, care contribuie la efectuarea procedeului. Perfecționarea procedeelor tehnice se realizează prin nenumărate repetări, cu parteneri diferiți, la început din poziții statice, Uchikomi, apoi în Randori, unde sportivii au prilejul să aplice tehnica respectivă în deplasare.

Indicații generale. La efectuarea procedeelor din picioare, un judoka trebuie să țină seama de următoarele :

— înainte de executarea procedeului, corpul să păstreze o poziție naturală, pentru a putea interveni eficient la momentul oportun ;

— la tracțiunea sau împingerea oponentului să participe cu tot corpul, deplasîndu-se în funcție de acțiunea brațelor ;

— pentru dezechilibrarea oponentului înainte, atacantul să tragă cu brațele pe o direcție orizontală ;

— în cursul unei acțiuni dinamice (Uchikomi), atacantul să se deplaseze cu piciorul la aproximativ 30 cm în fața piciorului drept al oponentului, apoi în momentul tracțiunii cu brațul stîng să retragă piciorul stîng printr-o mișcare semicirculară înapoi și în interiorul suprafeței de sprijin a oponentului ;

— după dezechilibrarea oponentului, atacantul stabilește un contact strîns cu corpul acestuia (Tsukuri), cu scopul de a-l controla în timpul aruncării ;

— un judoka nu trebuie să întrerupă acțiunea, ci, din contră, o dată angajat într-un procedeu să acționeze cu toată hotărîrea pentru finalizarea lui ;

— în funcție de direcția aruncării, capul atacantului joacă un rol deosebit în faza finală ;

— procedeele tehnice se învață în ambele părți.

Scanned with OKEN Scanner

GRUPA PROCEDEELOR DIN KYUL 5 PENTRU CENTURA GALBENĂ

TEHNICA ARUNCĂRILOR (NAGE-WAZA)

— Măturarea piciorului avansat (De-Ashi-Barai).
— Roată în jurul genunchiului (Hiza-Guruma).
— Aruncarea prin tracțiune, ridicare și blocarea gleznei (Sasae-Tsuri-Komi-Ashi).
— Aruncarea peste șold (Uki-Goshi).
— Secerarea mare exterioară (O-Soto-Gari).
— Aruncarea mare cu ajutorul șoldului (O-Goshi).
— Secerarea mare interioară (O-Uchi-Gari).
— Aruncarea peste umăr (Ippon-Seoi-Nage).
— Aruncarea peste umăr cu ambele brațe (Morote-Seoi-Nage).

TEHNICA LUPTEI LA SOL (KATAME-WAZA)

Imobilizări (Osae-Waza)

Imobilizarea laterală (Kesa-Gatame).
Imobilizarea prin blocarea umărului (Kata-Gatame).
Imobilizarea longitudinală (Kami-Shiho-Gatame).
Controlul longitudinal al celor 4 puncte (Kuzure-Kami-Shiho-Gatame).

Măturarea piciorului avansat (De-Ashi-Barai) (fig. 41–44)

Acest procedeu se execută cu ajutorul unui picior și al brațelor care acționează în sens opus măturării. O situație deosebit de favorabilă pentru aplicarea procedeului se ivește atunci cînd oponentul înaintează din proprie inițiativă cu un picior sau cînd această deplasare este provocată de atacant.

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 41

FIG. 42

FIG. 43

FIG. 44

Ambii sportivi sînt angajaţi în poziţia fundamentală spre dreapta (Migi-Shizental), avînd priza clasică, adică atacantul apucă cu mîna dreaptă reverul stîng al oponentului, iar cu mîna stîngă îi prinde mîneca dreaptă la nivelul cotului sau ceva mai sus.

Pentru început oponentul este obligat să înainteze cu piciorul drept. În acest scop, din poziţia menţionată anterior, atacantul înaintează cu piciorul stîng şi împinge cu braţele, obligînd oponentul să-şi retragă piciorul drept. Acesta se retrage cu dreptul, însă reacţionează încercînd să revină în poziţia iniţială. Atacantul slăbeşte priza cu mîna stîngă, facilitînd înaintarea oponentului cu piciorul drept. În momentul în care atinge cu piciorul drept salteaua (înainte ca centrul de greutate să treacă pe aceasta), atacantul măturâ cu talpa piciorului stîng, razant cu sal-

teaua, glezna dreaptă
înainte şi spre drea
atacantul trage puter
şi înapoi. În urma
oponentul este arunc

Indicaţii me
şi precizie, corpul ata
naturală.

Măturarea se exe
şi spre interior (drea

Atacantul trebuie
măturarea fiind raza
interioară a labei pi

Asigurarea, la to
se face prin susţiner
momentul căderii sa

Tehnica apărării.
piciorului din articu
înapoi. Dacă atacant
trebuie să-l împingă

Atacuri succesive
greutatea corpului p
veni prin procedeul
stîng pe saltea ataca
şi acţionează prin O-

Contraatacul. În
doaie piciorul şi ripo
acelaşi procedeu asu
(Tsubame-Gaeshi) (fig

FIG. 45

Scanned with OKEN Scanner

teaua, glezna dreaptă a adversarului, pe o direcție oblică înainte și spre dreapta. Odată cu măturarea gleznei, atacantul trage puternic cu mîna stîngă în jos, spre stînga și înapoi. În urma acestor acțiuni, bine sincronizate, oponentul este aruncat cu spatele pe saltea.

Indicații metodice. Pentru a acționa cu viteză și precizie, corpul atacantului trebuie să păstreze o poziție naturală.

Măturarea se execută în direcția deplasării piciorului și spre interior (dreapta față de atacant).

Atacantul trebuie să evite aplecarea corpului înainte, măturarea fiind razantă cu solul și efectuată cu partea interioară a labei piciorului.

Asigurarea, la toate procedeele tehnice din picioare. se face prin susținerea oponentului de mîneca bluzei în momentul căderii sale pe spate.

Tehnica apărării. Apărarea se realizează prin îndoirea piciorului din articulația genunchiului și retragerea lui înapoi. Dacă atacantul mătură prea devreme oponentul, trebuie să-l împingă înapoi pentru a-l dezechilibra.

Atacuri succesive. În cazul în care oponentul trece greutatea corpului pe piciorul din față, se poate interveni prin procedeul Ko-Soto-Gari, sau așezînd piciorul stîng pe saltea atacantul se întoarce puțin spre stînga și acționează prin O-Soto-Gari.

Contraatacul. În momentul măturării oponentul îndoaie piciorul și ripostează cu maximum de viteză prin același procedeu asupra piciorului stîng al atacantului (Tsubame-Gaeshi) (fig. 45—46).

FIG. 45

FIG. 46

Scanned with OKEN Scanner

Roată în jurul genunchiului (Hiza-Guruma) (fig. 47–49)

Acest procedeu se execută în general ușor și se bazează pe aplicarea a două forțe de sens contrar : F 1 și F 2. F 1 reprezintă tracțiunea brațelor aplicată asupra trenului superior al oponentului, iar F 2 forța de blocare a genunchiului care nu mai poate înainta. Hiza-Guruma se poate aplica atunci cînd oponentul este dezechilibrat pe piciorul din față sau cînd încearcă să înainteze cu el, și atunci cînd oponentul retrage un picior

Din poziția fundamentală Shizen-Hontai, cu priza normală, atacantul înaintează cu piciorul stîng, împingînd adversarul ușor cu mîna stîngă, pentru ca acesta să-și retragă piciorul drept. Oponentul reacționează încercînd să-și restabilească echilibrul și efectuează un pas înainte cu piciorul drept. În acest moment, atacantul, cu ajutorul brațelor, îi accentuează dezechilibrarea înainte, deplasîndu-se cu piciorul drept spre dreapta. Concomitent cu tracțiunea brațelor atacantul pivotează pe piciorul drept și așază talpa piciorului stîng pe partea antero-externă a genunchiului drept al oponentului. Această acțiune este însoțită de răsucirea trunchiului spre stînga, împingerea în sus cu brațul drept și tracțiunea spre interior cu brațul stîng. În urma coordonării acțiunii brațelor cu răsucirea trunghiului și blocarea genunchiului drept partenerul este aruncat pe spate.

Indicații metodice. Deplasarea piciorului drept spre piciorul stîng al oponentului se face în momentul în care acesta înaintează cu dreptul. În momentul

FIG. 47

FIG. 48

FIG. 49

blocării genunchiu
orientat spre inte
răsucirea corpului

Variantă. Din
tează cu piciorul
dreaptă înapoi. Ca
pentru a-și păstra
ment în care ata
partea antero-exte
lui, și odată cu răs
mișcare circulară,
stîngă, iar cu mîr
partenerului.

Tehnica apără
adversarul încea
drept se poate ri
secerarea piciorul

O altă metodă
rea piciorului sti

Aruncarea p (Sa

Ca și Hiza-G
categoria aruncăr
putînd fi utilizat
aplica, oponentul
înainte pe un pic

FIG. 50

blocării genunchiului, vîrful labei piciorului drept este orientat spre interior, pentru a favoriza în felul acesta răsucirea corpului spre stînga.

Variantă. Din poziția fundamentală atacantul înaintează cu piciorul drept, împingînd oponentul cu mîna dreaptă înapoi. Ca urmare a acestei acțiuni, adversarul pentru a-și păstra echilibrul retrage piciorul drept, moment în care atacantul aplică talpa piciorului stîng pe partea antero-externă a genunchiului drept al oponentului, și odată cu răsucirea trunchiului spre stînga, printr-o mișcare circulară, trage în jos și spre interior cu mîna stîngă, iar cu mîna dreaptă îl ridică în sus, spre stînga partenerului.

Tehnica apărării și contraatacul. În momentul în care adversarul încearcă să acționeze asupra genunchiului drept se poate riposta prin apucarea piciorului stîng și secerarea piciorului drept — de sprijin — al acestuia.

O altă metodă de apărare se poate realiza prin avansarea piciorului stîng și răsucirea corpului spre dreapta.

Aruncarea prin tracțiune, ridicare și blocarea gleznei (Sasae-Tsuri-Komi-Ashi) (fig. 50–52)

Ca și Hiza-Guruma, acest procedeu face parte din categoria aruncărilor cu ajutorul piciorului (Ashi-Waza), putînd fi utilizat în numeroase împrejurări. Pentru a-l aplica, oponentul trebuie în prealabil să fie dezechilibrat înainte pe un picior.

FIG. 50

FIG. 51

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 52

Să presupunem că ambii judoka se află în poziția fundamentală Shizen-Hontai cu priza clasică.

Atacantul, pentru a-și dezechilibra adversarul înainte și spre dreapta, retrage piciorul drept, trăgînd în același timp cu ambele brațe. Oponentul înaintează succesiv, la început cu piciorul stîng, apoi, pentru a-și restabili echilibrul, este obligat să facă un pas înainte cu dreptul. În acest moment atacantul, fără a ezita, se deplasează cu piciorul drept înaintea piciorului stîng al oponentului (vîrful orientat puțin spre interior) și printr-o răsucire ușoară spre stînga efectuează o tracțiune cu brațul stîng, în timp ce cu mîna dreaptă împinge în sus spre umărul drept al oponentului (Tsuri-Komi). În urma acestor acțiuni oponentul este dezechilibrat spre dreapta.

Fără a întrerupe acțiunea brațelor, atacantul așază talpa piciorului stîng pe partea antero-externă a gleznei drepte, în ultima fază se înclină ușor înapoi, accentuează acțiunea brațelor și aruncă oponentul cu spatele pe saltea.

Dezechilibrarea adversarului se poate realiza și prin împingerea lui înapoi, simultan cu înaintarea piciorului stîng. Oponentul se retrage cu piciorul drept, după care atacantul retrage piciorul stîng și trage cu mîna stîngă, în timp ce cu mîna dreaptă îl împinge spre umărul drept, obligîndu-l să înainteze cu piciorul drept.

Sasae-Tsuri-Komi-Ashi se poate aplica și atunci cînd partenerul se retrage cu piciorul stîng sau cînd este pe punctul de a înainta cu piciorul drept din proprie inițiativă. În ambele cazuri atacantul se deplasează cu piciorul drept înaintea piciorului stîng al oponentului și aplicînd Tsuri-Komi îl dezechilibrează înainte și spre dreapta. Faza finală este aceeași în toate cazurile.

Indicații metodice. Atacantul așază piciorul drept (de sprijin) astfel, încît să poată acționa liber cu corpul și cu brațele. Dezechilibrarea oponentului trebuie

Scanned with OKEN Scanner

să fie progresivă, accentuîndu-se în faza finală, cînd corpul atacantului se arcuieşte uşor înapoi.

Atacantul evită aplecarea corpului înainte şi împingerea gleznei drepte cu piciorul stîng.

Această formă de dezechilibrare (Tsuri-Komi) necesită o corectă sincronizare a acţiunii braţelor.

FIG. 53

Tehnica apărării. Prezentăm următoarele posibilităţi :

— prin deplasarea piciorului stîng între picioarele atacantului ;

— prin întoarcerea corpului spre dreapta şi deplasarea piciorului stîng înainte şi lateral, însoţită de împingerea braţului stîng (fig. 53).

Contraatacul. Se efectuează astfel :

— lăsînd greutatea corpului pe piciorul atacat, se poate acţiona cu acelaşi procedeu asupra piciorului de sprijin al atacantului ;

— apucînd cu mîna dreaptă piciorul stîng al atacantului, se ripostează prin O-Uchi-Gari asupra piciorului drept ;

— alunecînd cu piciorul stîng în afara piciorului drept al atacantului, se acţionează asupra sa prin Yoko-Otoshi.

Aruncarea peste şold (Uki-Goshi) (fig. 54–56)

Uki-Goshi poate fi considerat ca o tehnică de bază pentru aruncările cu ajutorul şoldului şi se aplică în special atunci cînd oponentul este dezechilibrat înainte. Se poate utiliza atît în atac direct, cît şi în contraatac.

Ambii luptători se află în poziţia fundamentală cu priza normală. Cînd oponentul înaintează cu piciorul stîng, atacantul se deplasează cu piciorul drept în apropierea piciorului drept al oponentului şi prin tracţiune cu braţele îşi dezechilibrează adversarul înainte şi spre dreapta. Fără a întrerupe tracţiunea cu braţul stîng, atacantul pivotează spre stînga, pe partea anterioară a tălpii piciorului drept, retrăgînd piciorul stîng printr-o

Scanned with OKEN Scanner

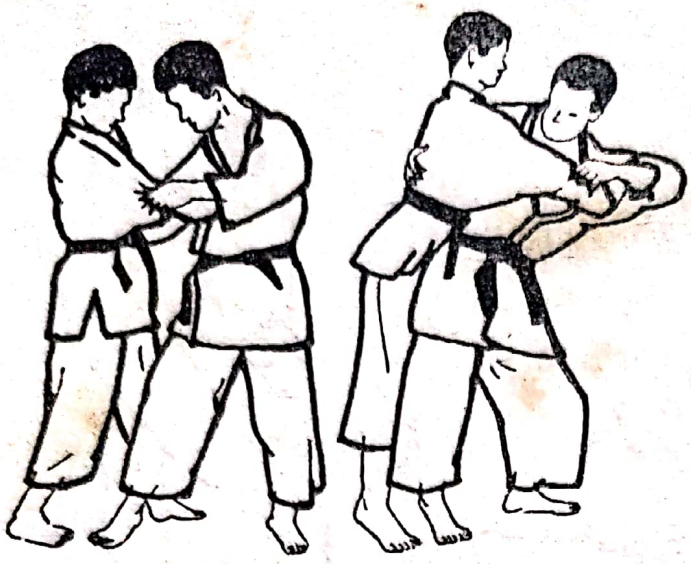


FIG. 54

FIG. 55

FIG. 56

mișcare circulară, înaintea piciorului stîng al oponentului. În același timp atacantul, eliberînd priza reverului, introduce brațul drept sub axila stîngă a oponentului, cuprinzîndu-i spatele la nivelul centurii. După stabilirea contactului cu abdomenul acestuia trage cu brațele înainte, în sens circular, și răsucindu-se spre stînga îl aruncă peste șoldul drept, cu spatele pe saltea.

Indicații metodice. Partenerul trebuie să fie dezechilibrat pe vîrful piciorului drept sau pe vîrful ambelor picioare înainte.

În momentul întoarcerii cu spatele la oponent se evită îndoirea genunchilor sau aplecarea corpului înainte. În faza finală, brațul stîng trage puternic în direcția șoldului stîng.

Tehnica apărării. Atacul poate fi evitat prin retragerea brațului drept și răsucirea corpului spre dreapta (fig. 57).

O altă metodă de apărare constă în execuția unei sărituri spre dreapta pentru a trece în fața atacantului (fig. 58).

Contraatacul. În cazul în care atacantul încearcă să aplice Uki-Goshi, flexează genunchii și cuprinzîndu-l cu brațele pe atacant îl ridică, pentru a-l arunca cu spatele pe saltea, prin Ushiro-Goshi.

Printr-o săritură rapidă în față și spre dreapta, atacantul poate fi aruncat prin Yoko-Wakare.

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 57

FIG. 58

Secerarea mare exterioară
(O-Soto-Gari) (fig. 59–62)

Acest procedeu prezintă numeroase forme de aplicare și este frecvent folosit în competiții, mai ales de sportivii înalți.

Dificultatea constă nu atît în acțiunea de secerare a piciorului, cît în aducerea oponentului în poziție favorabilă de atac și în sincronizarea mișcărilor.

Dinamica tehnicii acestui procedeu se bazează pe folosirea a două forțe de sens contrar (cuplu de forțe).

În general O-Soto-Gari se aplică atunci cînd oponentul este dezechilibrat înapoi pe unul din călcîie sau cînd

FIG. 59

FIG. 60

FIG. 61

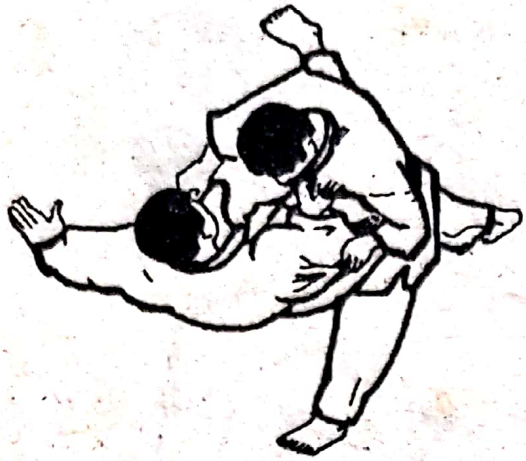


FIG. 62

înaintează și își transferă greutatea corpului pe piciorul din față.

În acest scop, atacantul folosește diferite manevre pentru a se apropia de oponent și pentru a-l atrage spre el.

Se presupune că cei doi sportivi se află în poziția fundamentală spre dreapta, cu priza normală, adică cu mîna stîngă la cot, iar cu mîna dreaptă la rever. Din această poziție atacantul înaintează cu piciorul stîng (ușor flexat) în afară și paralel cu piciorul drept al oponentului, apropiindu-se cu umărul drept de pieptul acestuia. În același timp, printr-o mișcare circulară, atacantul împinge cu brațul drept spre stînga și înapoi, iar cu mîna stîngă trage înapoi și în jos.

În felul acesta oponentul este dezechilibrat oblic înapoi spre dreapta. Atacantul, fără a ezita, sprijinindu-se pe piciorul stîng, va balansa piciorul drept înapoia partenerului, cu vîrful în jos, apoi, accentuînd acțiunea brațelor, seceră gamba dreaptă a oponentului, aplecîndu-se cu corpul ușor înainte.

Varianta 1 (O-Soto-Gari) se poate executa și din deplasare. În acest scop, atacantul retrage piciorul drept și trage cu ambele brațe, provocînd înaintarea oponentului la început cu piciorul stîng, apoi cu dreptul.

În momentul în care oponentul așază piciorul drept pe sol, atacantul alunecă cu piciorul stîng în afară și paralel cu acesta, apoi acționează cu brațele, dezechilibrînd adversarul spre dreapta și înapoi, aruncîndu-l prin secerare cu spatele pe saltea.

Indicații metodice. Atacantul stabilește un contact strîns cu partea dreaptă a oponentului, piciorul stîng este ușor flexat înainte pentru a favoriza astfel balansul și secerarea cu piciorul drept.

Pentru dezechilibrarea oponentului atacantul nu se limitează numai la acțiunea brațelor, ci folosește în acest scop toată greutatea corpului. De asemenea trebuie asigurată coordonarea acțiunii brațelor cu secerarea gambei.

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 63

FIG. 64

Varianta a II-a (O-Soto-Makikomi) (fig. 63—64). În cazul în care oponentul încearcă să scape, atacantul întinde brațul drept peste umărul stîng al acestuia, cuprinzîndu-i ceafa. În același timp se răsucește ușor spre stînga, trăgînd spre piept brațul drept al oponentului, apoi pivotînd pe piciorul stîng va secera și urmări adversarul, aruncîndu-l la sol.

Varianta a III-a (fig. 65—66). În timpul deplasării atacantul întinde energic brațul drept în jos, peste umărul drept al oponentului, care este astfel dezechilibrat spre dreapta și înapoi. În continuare atacantul, după secerare, rulează spre stînga pe sol împreună cu oponentul, pentru a termina prin imobilizarea lui. Acest procedeu se poate executa de asemenea și prin răsucire și aruncarea oponentului spre stînga.

FIG. 65

FIG. 66

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 67

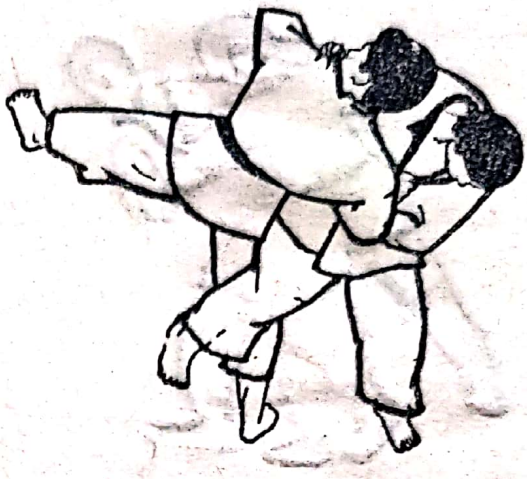


FIG. 68

Varianta a IV-a (fig. 67—68). Această variantă se aplică atunci cînd oponentul se deplasează spre dreapta. În acest caz, atacantul se deplasează în aceeași direcție cu piciorul stîng, cu vîrful orientat spre exterior. Acționînd cu brațele așa cum s-a arătat în celelalte variante, oponentul este dezechilibrat spre dreapta și înapoi. În continuare atacantul proiectează șoldul spre dreapta și seceră piciorul drept al oponentului, aruncîndu-l spre dreapta lui.

Varianta a V-a (fig. 69—70). Din poziția fundamentală spre dreapta, fără nici o mișcare pregătitoare, atacantul agață cu piciorul drept partea posterioară a genunchiului

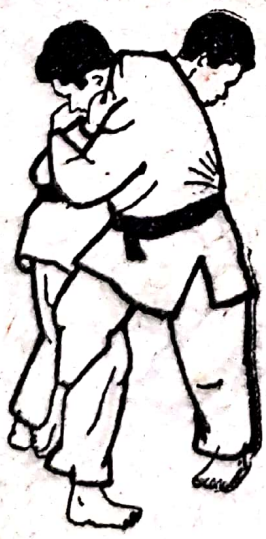


FIG. 69

FIG. 70

Scanned with OKEN Scanner

drept sau a şoldului oponentului, apoi, după stabilirea contactului şi dezechilibrarea acestuia spre dreapta şi înapoi, atacantul sare înainte pe piciorul stîng (aproape de piciorul drept al adversarului) şi acţionează cu piciorul drept ca în varianta anterioară.

Tehnica apărării. Se poate realiza prin retragerea piciorului drept şi aplecarea corpului înainte, precum şi prin retragerea piciorului drept mult înapoi, în momentul cînd este pe punctul de a fi secerat.

Atacuri succesive. În cazul în care oponentul rezistă, atacantul continuă acţiunea prin O-Soto-Guruma sau O-Soto-Otoshi.

Contraatacul (O-Soto-Gari-Gaeshi). În momentul atacului, judoka se răsuceşte mult spre stînga şi schimbă priza la gulerul oponentului, împingîndu-l puternic înapoi. Concomitent cu acţiunea braţelor seceră cu piciorul drept piciorul atacantului, care este astfel aruncat pe spate.

Varianta a VI-a (O-Soto-Otoshi) (fig. 71—72). În situaţia în care oponentul se află într-o poziţie defensivă, avînd centrul de greutate repartizat pe ambele picioare, este foarte greu ca acesta să fie aruncat prin O-Soto-Gari. În asemenea situaţii atacantul trage cu ambele mîini de oponent care, rezistînd, va reacţiona cu braţele în sens opus. În acest moment, atacantul se deplasează cu piciorul stîng, uşor flexat, oblic spre stînga (jumătate de pas), balansează piciorul drept flexat (în formă de coasă), cu vîrful orientat spre interior, peste fesa şi coapsa dreaptă a oponentului. În acelaşi timp, atacantul

FIG. 71

FIG. 72

Scanned with OKEN Scanner

împinge cu brațul drept spre stînga și înapoi, trăgînd în jos cu mîna stîngă pentru a dezechilibra oponentul înapoi pe călcîiul drept. Dacă oponentul încearcă totuși să reziste, atacantul alunecă cu piciorul stîng lîngă piciorul drept al acestuia, apropiind umărul drept de pieptul oponentului, și-i seceră piciorul drept, în timp ce corpul și brațele acționează în sens contrar.

Indicații metodice. În momentul balansării piciorului drept peste fesa dreaptă a oponentului, atacantul trage puternic de brațul drept al acestuia spre piept. Piciorul stîng înaintează prin alunecare la o distanță potrivită față de oponent, pentru a asigura un punct de sprijin în acțiunile următoare.

Tehnica apărării și contraatacul se efectuează identic ca la procedeul O-Soto-Gari.

Aruncarea mare cu ajutorul șoldului (O-Goshi) (fig. 73–75)

Procedeul O-Goshi face parte din grupa aruncărilor Koshi-Waza și se aplică cu ușurință atunci cînd oponentul este dezechilibrat în față, pe unul sau pe ambele picioare.

Cei doi judoka se află în poziție fundamentală spre dreapta, cu priza normală.

Dacă oponentul înaintează cu piciorul stîng, atacantul se deplasează cu piciorul drept în față și ușor orientat spre interior, apoi trage orizontal cu mîna stîngă, pro-

FIG. 73

FIG. 74

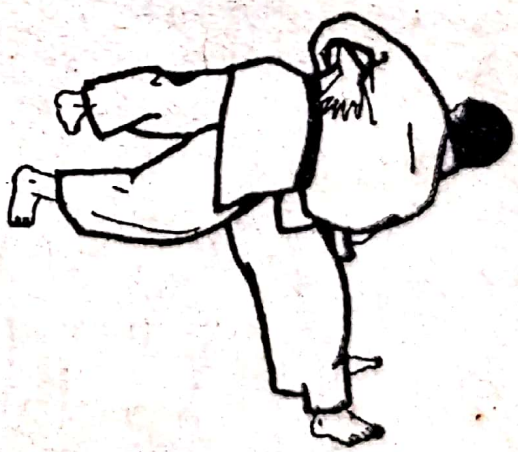


FIG. 75

Scanned with OKEN Scanner

vocînd dezechilibrarea oponentului în față. În continuare atacantul, pivotînd pe partea anterioară a labei piciorului drept, retrage printr-o mișcare circulară spre stînga piciorul stîng flexat înaintea piciorului stîng al oponentului. În timpul acestei faze atacantul introduce brațul drept sub axila stîngă a oponentului, cuprinzîndu-l cu mîna dreaptă aproximativ la nivelul centurii. După stabilirea contactului cu abdomenul oponentului, atacantul, prin întinderea bruscă a picioarelor și tracțiunea brațelor însoțită de o răsucire a trunchiului și a șoldurilor spre stînga, efectuează aruncarea peste șoldul drept.

Indicații metodice. În faza finală, atacantul trebuie să realizeze o coordonare bună între tracțiunea brațelor și întinderea picioarelor. Capul atacantului se răsucește spre stînga

Tehnica apărării Atacul poate fi evitat prin îndoirea picioarelor, smulgerea brațului drept și înclinarea corpului ușor pe spate.

Atacuri succesive. În cazul în care oponentul pentru a se apăra înaintează cu piciorul stîng, se poate acționa prin O-Uchi-Gari spre dreapta.

Contraatacul. Atunci cînd atacantul se întoarce, oponentul trece în față prin Tai-Sabaki sau chiar peste spatele lui pentru a aplica apoi o tehnică de sacrificiu.

Secerarea mare interioară (O-Uchi-Gari) (fig. 76–78)

O-Uchi-Gari este un procedeu de bază care face parte din grupa de aruncări Ashi-Waza, fiind frecvent utilizat în competiții ; se execută cu ușurință atunci cînd oponentul se află în poziție statică defensivă, iar în competiții atunci cînd acesta se deplasează dezordonat înapoi sau cînd înaintează cu un picior și este dezechilibrat în aceeași direcție.

Să presupunem că oponentul se află în poziție fundamentală, cu picioarele ușor depărtate (Shizen-Hontai). Din această poziție, cu priza normală, atacantul se deplasează cu piciorul drept pe linia mediană spre stînga, în timp ce cu mîna dreaptă trage puternic de oponent, obligîndu-l să înainteze cu piciorul stîng. În continuare, atacantul retrage piciorul stîng înapoia piciorului drept și

Scanned with OKEN Scanner

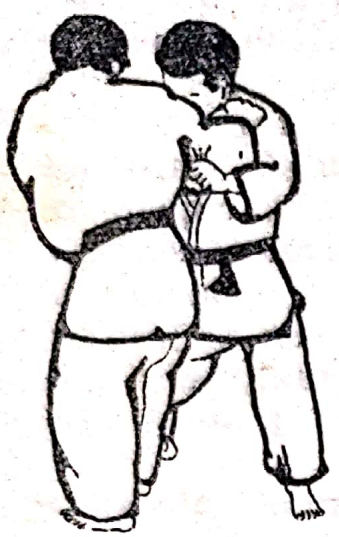


FIG. 76

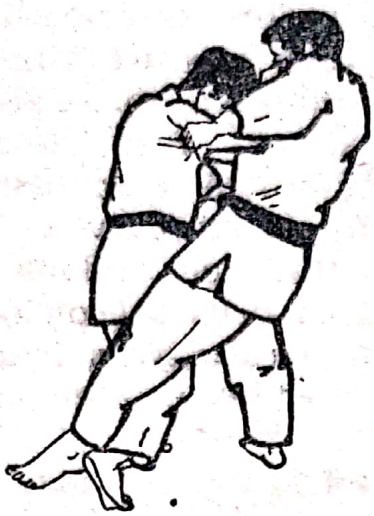


FIG. 77

FIG. 78

împinge puternic cu brațele pentru a-l dezechilibra pe oponent înapoi, spre stînga. Apoi, fără a întrerupe acțiunea, atacantul introduce piciorul drept între picioarele oponentului și pivotează spre dreapta, pe partea anterioară a tălpii piciorului stîng, efectuînd o mișcare circulară de secerare a gambei piciorului stîng al acestuia.

Acțiunea de secerare trebuie să fie aproape razantă și însoțită de o împingere bruscă a oponentului înapoi.

Prin sincronizarea corectă a secerării cu acțiunea brațelor se creează un cuplu de forțe, de sens contrar, care determină căderea oponentului cu spatele pe saltea.

Indicații metodice. Pentru aplicarea acestui procedeu este necesar ca în urma tracțiunii spre exterior, cu brațul drept, oponentul să facă un pas mare înainte și spre stînga (în raport cu poziția oponentului).

Piciorul drept al atacantului — piciorul din atac — descrie un arc de cerc înapoi, cît mai aproape de sol, astfel încît coapsele, gambele și gleznele celor doi judoka să intre în contact în clipa secerării.

În timpul atacului greutatea corpului este repartizată pe partea anterioară a tălpii piciorului stîng — piciorul de sprijin — pentru a facilita pivotarea în faza finală.

Este indicat ca la secerare să contribuie și șoldul atacantului.

Secerarea piciorului stîng al oponentului este însoțită de împingerea bruscă a acestuia înapoi.

Tehnica apărării. Dacă oponentul deplasează centrul de greutate pe piciorul opus, acțiunea de secerare de-

Scanned with OKEN Scanner

vine ineficace. Prin aplecarea corpului înainte și ridicarea piciorului stîng, oponentul poate evita de asemenea atacul.

O altă formă de apărare constă în retragerea piciorului drept și împingerea atacantului cu brațul stîng.

Atacuri succesive. În cazul în care executantul nu reușește să aplice acest procedeu, el poate continua atacul prin Ko-Uchi-Gari sau prin Tai-Otoshi spre dreapta.

Contraatacul. Oponentul poate contraataca prin Tomoe-Nage sau prin același procedeu, adică prin O-Uchi-Gari-Gaeshi.

Aruncarea peste umăr (Ippon-Seoi-Nage) (fig. 79–81)

Aruncarea peste umăr face parte din grupa Te-Waza și poate fi considerată ca unul din cele mai eficace procedee folosite în luptă. Această tehnică este folosită în special de judoka cu talie mică și se aplică cu succes chiar contra unui adversar mai greu, atunci cînd este executată corect și cu maximum de viteză.

Aruncarea peste umăr prezintă mai multe variante și se pretează la numeroase combinații.

Ambii luptători se află în poziție fundamentală dreaptă (Migi-Shizen-Tai) cu priză normală.

În timp ce oponentul înaintează cu piciorul drept, atacantul retrage ușor piciorul stîng, trăgînd cu bra-

FIG. 79

FIG. 80

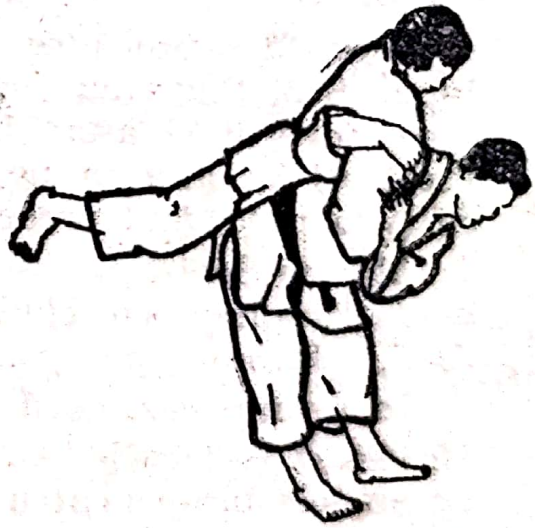


FIG. 81

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 82

ţul stîng înainte şi în sus pentru a-l dezechilibra în faţă. În continuare, atacantul, fără să întrerupă acţiunea, se deplasează cu piciorul drept înaintea piciorului drept al oponentului şi pivotînd pe acesta se întoarce spre stînga, descriind un arc de cerc cu piciorul stîng, pe care-l aşază înapoi pe aceeaşi linie cu piciorul drept. Concomitent cu întoarcerea corpului spre stînga atacantul părăseşte reverul şi introduce braţul drept sub axila oponentului, apucîndu-l cu mîna de umărul drept. În această fază, atacantul, cu genunchii flexaţi, stabileşte un contact strîns cu abdomenul oponentului. Fără a întrerupe acţiunea, atacantul, prin întinderea bruscă a picioarelor, aplecarea corpului înainte şi tracţiunea în jos cu ambele braţe, aruncă oponentul cu spatele pe saltea.

Variantă (Seoi-Otoshi). Atunci cînd oponentul opune rezistenţă la procedeul descris mai înainte, atacantul, fără a ezita, trece piciorul drept în afara piciorului drept al acestuia şi îngenunchează, sprijinindu-se pe vîrful piciorului (fig. 82). Aplecarea bruscă a corpului înainte suplimentează forţa de tracţiune a braţelor, iar oponentul este aruncat pe spate.

Aruncarea peste umăr cu ambele braţe (Morote-Seoi-Nage) (fig. 83–84)

Această tehnică se bazează pe aceleaşi principii ca Ippon-Seoi-Nage, cu deosebirea că braţul drept nu părăseşte reverul şi ajută la încărcarea oponentului. Ambii luptători se află în poziţie fundamentală spre dreapta, ca şi la procedeul precedent, avînd priza normală.

Morote-Seoi-Nage se poate aplica atunci cînd oponentul împinge sau cînd atacantul se retrage prin Tsugi-Ashi, trăgîndu-l pe oponent înainte şi spre dreapta.

În primul caz, dacă oponentul împinge, atacantul nu va opune rezistenţă, ci, retrăgîndu-se, va trage puternic cu ambele braţe pentru a provoca înaintarea acestuia cu piciorul drept, mai mult ca de obicei. În acest timp, atacantul deplasează piciorul drept înaintea piciorului

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 83

FIG. 84

drept al oponentului, trăgînd cu brațul stîng înainte și în sus, apoi fără a ezita se întoarce spre stînga și retrage piciorul stîng în semicerc, deplasîndu-l pe aceeași linie cu dreptul.

Odată cu întoarcerea corpului, atacantul, păstrînd priza reverului, introduce antebrațul drept sub axila dreaptă a oponentului și trage puternic cu ambele brațe, stabilind un contact strîns cu abdomenul și pieptul acestuia. În ultima fază, atacantul întinde picioarele și, aplecîndu-se înainte, trage puternic oponentul cu ambele brațe în jos. În urma coordonării acestor acțiuni oponentul este aruncat cu spatele pe saltea.

Varianta I. Dacă oponentul rezistă într-o poziție defensivă sau se retrage cu piciorul drept, atacantul agață cu piciorul drept piciorul acestuia, apoi pivotează pe stîngul și împinge piciorul drept ca la Tai-Otoshi, odată cu întoarcerea corpului spre stînga ca în figura 85. În timpul întoarcerii în poziție joasă, atacantul introduce antebrațul drept sub axila dreaptă și trăgînd cu ambele brațe în jos, prin întinderea piciorului drept în sus, aruncă oponentul peste șoldul drept. Această variantă poate fi aplicată și în continuarea procedeului Morote-Seoi-Nage, prin trecerea piciorului drept în afara piciorului drept al oponentului.

Varianta a II-a. Cînd oponentul încearcă totuși să scape, atacantul îngenunchează pe piciorul drept, trece într-o poziție mai joasă și acționează puternic cu brațele

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 85

FIG. 86

în jos, aruncînd oponentul peste umărul drept pe spate (fig. 86).

Indicaţii metodice. La aplicarea procedeelor descrise, atacantul trebuie să ţină seama de următoarele :

— să evite arcuirea corpului înapoi în momentul întoarcerii cu spatele la oponent ;

— spatele lui să păstreze un contact strîns cu abdomenul oponentului, iar capul să se aplece uşor în jos ;

— să evite introducerea umărului sub axila oponentului ;

— braţul stîng să asigure o tracţiune continuă şi progresivă a braţului drept al oponentului, pînă la căderea acestuia pe saltea ;

— la Morote-Seoi-Nage, după introducerea antebraţului sub axilă, mîna atacantului va fi întoarsă spre înăuntru şi nu flexată înapoi ;

— intrarea trebuie efectuată cu genunchii uşor flexaţi şi pe aceeaşi linie ;

— picioarele, orientate înainte şi între picioarele oponentului, se întind brusc în faza finală odată cu o uşoară zvîcnire a şoldurilor (bazinul) în sus ;

— Morote-Seoi-Nage este prin excelenţă indicat pentru sportivii cu talie mică.

Atacuri succesive. Cele două forme de bază — Ippon-Seoi-Nage şi Morote-Seoi-Nage — au o mare eficienţă atunci cînd sînt corect executate. În anumite situaţii pot fi urmate de Tai-Otoshi-Harai-Goshi sau Seoi-Maki-Komi.

În situaţia în care oponentul pentru a se apăra se apleacă înapoi flexînd picioarele, se recomandă ca acţiu-

Scanned with OKEN Scanner

nea să fie continuată prin O-Uchi-Gari spre dreapta, iar spre stînga prin Ko-Uchi-Gari.

Tehnica apărării. Atacul poate fi evitat printr-o întoarcere a corpului spre dreapta, eliberarea prizei cu brațul drept și împingerea cu brațul stîng înainte. Un alt mjiloc de apărare constă în agățarea prin exterior (cîrlig) a gambei stîngi a atacantului.

Contraatacul. Mijloacele de contraatac sînt identice pentru ambele cazuri, atacantul fiind dezechilibrat înapoi. În acest scop se recomandă trecerea greutății pe piciorul stîng pentru a anihila acțiunea atacantului. În cazul în care atacantul încearcă să aplice, de exemplu, Ippon-Seoi-Nage spre dreapta, printr-o deplasare rapidă spre stînga sau prin retragerea piciorului stîng se poate acționa asupra lui printr-o tehnică de strangulare Okuri-Eri-Jime. O altă formă de contraatac se realizează prin ridicarea atacantului și aruncarea lui pe spate prin Ushiro-Goshi.

Imobilizarea laterală (Kesa-Gatame) (fig. 87–88)

Kesa-Gatame este o imobilizare de bază folosită frecvent în competiții, deoarece permite și diferite combinații cu tehnică articulară. Pentru a executa această imobilizare, atacantul se așază aproape de șoldul drept al oponentului, blocînd sub axila stîngă partea superioară a brațului drept al acestuia. Apoi cu brațul drept cuprinde ceafa oponentului, apucîndu-l cu mîna de umărul drept, iar cu partea dreaptă a trunchiului apasă asupra lui. Ca să poată stabili un contact cît mai strîns, atacantul lipește coapsa piciorului drept flexat de flancul drept al oponentului, apropiind genunchiul cît mai mult posibil de umărul drept al acestuia. Pentru a asigura o supra-

FIG. 87

FIG. 88

față de sprijin cît mai mare, piciorul stîng (ușor flexat) se întinde oblic înapoi.

Indicații metodice. În cazul în care oponentul încearcă răsucirea atacantului pe spate, acesta trage puternic de brațul stîng și, accentuînd presiunea asupra pieptului, își lipește capul de obrazul drept al oponentului

Pentru a mări eficiența imobilizării, atacantul poate apuca cu mîna dreaptă pantalonul la nivelul genunchiului drept.

Este important ca brațul drept al oponentului să fie blocat în permanență sub axila stîngă a atacantului.

Piciorul stîng ușor flexat al atacantului se așază aproape perpendicular față de corpul oponentului

Dacă oponentul încearcă să introducă piciorul sub corpul atacantului, acesta se va deplasa cu picioarele, păstrînd poziția fundamentală.

Tehnica apărării. Pentru a evita imobilizarea, oponentul poate folosi următoarele acțiuni :

— Apucă cu ambele mîini de centura adversarului, apropiind în același timp călcîiele de fese. În continuare oponentul, sprijinindu-se pe ceafă și picioare (pod), răstoarnă adversarul spre stînga peste corpul său.

— O metodă asemănătoare se poate aplica prin rulare spre dreapta și introducerea genunchiului drept sub corpul adversarului, apoi prin tracțiunea brațului stîng, ajutat de brațul drept, oponentul rulează spre stînga, trăgînd oponentul peste corpul său în partea opusă.

— Oponentul poate acționa și prin smulgerea brațului drept, apoi prin rularea corpului spre dreapta trece în culcat înainte (pe abdomen).

Imobilizarea prin blocarea umărului (Kata-Gatame) (fig. 89–90)

Kata-Gatame este una din cele mai eficiente tehnici de imobilizare. Pentru a aplica acest procedeu, atacantul se sprijină pe genunchiul drept, care este lipit de flancul drept al oponentului, și respinge brațul drept al acestuia blocîndu-l spre dreapta la nivelul deltoidului, cu partea dreaptă a gîtului. În continuare întinde piciorul stîng lateral și introduce în același timp brațul drept sub ceafa oponentului, apucîndu-și mîna stîngă.

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 89

FIG. 90

Atacantul, strîngînd mîinile, se apleacă în jos peste oponent, atingînd salteaua cu capul.

Indicaţii metodice. Se asigură în permanenţă blocarea umărului drept, precum şi stabilirea unui contact strîns între genunchiul atacantului şi flancul drept al oponentului.

Mîinile atacantului se prind reciproc (se încleştează) şi nu părăsesc priza.

Tehnica apărării. Un mijloc eficace de apărare faţă de această imobilizare constă în balansarea picioarelor în sus, peste umărul stîng, şi rostogolirea înapoi.

Imobilizarea longitudinală (Kami-Shiho-Gatame) (fig. 91–92)

Acest procedeu se aplică atunci cînd atacantul se află aproape de capul oponentului, care este culcat pe spate pe saltea. Pentru execuţia imobilizării atacantul îngenunchează înapoia capului oponentului şi introduce ambele braţe sub umerii săi, apucîndu-l cu mîinile de centură din lateral, apoi se întinde peste oponent presîndu-l în jos cu abdomenul şi cu pieptul. În acelaşi timp atacantul, sprijinindu-se lateral pe antebraţe apasă cu braţele spre interior. Atacantul se află pe genunchi

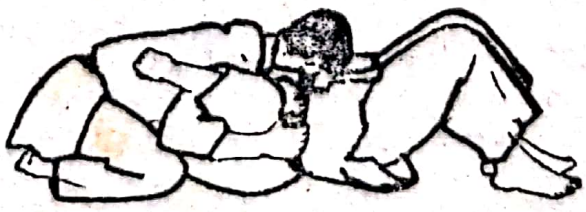


FIG. 91

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 92

șezînd pe călcîie, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor oponentului.

Indicații metodice. Atacantul trebuie să controleze reacțiile oponentului, și, în cazul în care acesta, pentru a se elibera, va încerca podul, trebuie să se retragă pe genunchi sau să întindă picioarele, trăgîndu-l înapoi.

Pentru a-l imobiliza, atacantul trebuie să apese cu abdomenul și pieptul asupra lui.

Atacantul, în loc să se sprijine pe călcîie, poate întinde picioarele, depărtîndu-le pentru a asigura o bază de sprijin mai mare (fig. 92).

Tehnica apărării. Înainte de imobilizare, oponentul așază palmele pe umerii atacantului, apoi, respingîndu-l înapoi, se întoarce pe saltea cu fața în jos.

Pentru a se elibera, oponentul încearcă să se retragă prin împingere, obligînd atacantul să exercite o presiune într-un anumit punct, apoi prin alunecare încearcă o degajare în partea opusă.

Controlul longitudinal al celor 4 puncte (Kuzure-Kami-Shiho-Gatame) (fig. 93)

Exceptînd poziția brațelor, acest procedeu se aseamănă mult cu Kami-Shiho-Gatame. Pentru efectuarea sa atacantul se lasă cu pieptul peste umărul drept al oponentului și introduce brațul stîng sub umărul stîng al acestuia, apucîndu-l în spate de centură, apoi întinde

FIG. 93

brațul drept sub axila dreaptă a oponentului, apucîndu-l cu mîna de centură, din spate. Picioarele atacantului sînt întinse și bine depărtate, cu degetele sprijinite pe saltea.

În această poziție, atacantul strînge cu mîinile centura apropiind coatele, apoi apasă pieptul oponentului imobilizîndu-l.

Indicații metodice. Brațul și umărul drept ale oponentului trebuie să fie blocate.

Tehnica apărării. Pentru a se degaja, oponentul se ridică în pod și apucă cu mîna dreaptă cotul drept al atacantului, îl ridică, apoi introduce mîna stîngă sub cotul lui și rulează spre dreapta cu fața în jos.

Prin tracțiuni repetate oponentul poate elibera brațul drept, întorcîndu-se cu fața în jos.

Scanned with OKEN Scanner

GRUPA PROCEDEELOR DIN KYUL 4 PENTRU CENTURA PORTOCALIE

TEHNICA ARUNCĂRILOR (NAGE-WAZA)

— Secerarea mică exterioară (Ko-Soto-Gari).
— Secerarea mică interioară (Ko-Uchi-Gari).
— Rostogolirea peste șold (Koshi-Guruma).
— Aruncarea cu ajutorul șoldului prin ridicare și tracțiune (Tsuri-Komi-Goshi).
— Aruncarea cu ajutorul șoldului prin tracțiune și ridicarea brațului (Sode-Tsuri-Komi-Goshi).
— Măturarea ambelor picioare (Okuri-Ashi-Barai).
— Răsturnarea corpului (Tai-Otoshi).
— Măturarea șoldului (Harai-Goshi).
— Secerarea interioară a coapsei (Uchi-Mata).

TEHNICA LUPTEI LA SOL (KATAME-WAZA)

Imobilizări (Osae-Waza).

— Imobilizarea în diagonală peste piept (inversă) (Giaku-Kesa-Gatame).
— Controlul lateral al celor 4 puncte (Yoko-Shiho-Gatame).
— Imobilizarea transversală peste piept (Mune-Gatame).

Tehnica strangulărilor (Shime-Waza)

— Strangularea cu mîinile încrucișate (Kata-Juji-Jime).
— Strangularea normală în cruce (Nami-Juji-Jime).
— Strangularea cu palmele încrucișate și întoarse în sus (Giaku-Juji-Jime).

Scanned with OKEN Scanner

— Acțiunea în cruce asupra brațului întins (Ude-Hishigi-Juji-Gatame).

— Acțiunea la nivelul cotului, asupra brațului flexat (Ude-Garami).

— Controlul brațului întins (Ude-Hishigi sau Ude-Gatame).

Secerarea mică exterioară (Ko-Soto-Gari) (fig. 94–96)

Din grupa aruncărilor cu ajutorul piciorului face parte și această tehnică. Ea poate fi ușor confundată cu De-Ashi-Barai, însă se deosebește de aceasta prin direcția și momentul de aplicare a forțelor. Astfel la De-Ashi-Barai măturarea se aplică asupra gleznei, în direcția deplasării și spre interior, înainte de trecerea greutății pe picior, în timp ce la Ko-Soto-Gari acțiunea de secerare a călcîiului se face în direcția deplasării, după ce greutatea corpului a fost trecută pe acest picior. Procedeul se aplică atunci cînd oponentul este dezechilibrat înapoi pe unul din călcîie.

Ambii judoka se află în poziție fundamentală spre dreapta (Migi-Shizen-Tai). Atunci cînd oponentul pășește înainte cu piciorul drept, efectuînd o tracțiune cu brațele în vederea aplicării unui procedeu, atacantul, fără a ezita, se deplasează spre dreapta oponentului, la început

FIG. 94

FIG. 95

FIG. 96

Scanned with OKEN Scanner

cu piciorul stîng, apoi cu dreptul. Astfel, atacantul duce piciorul stîng în afara piciorului drept al oponentului, iar piciorul drept puțin în afară, în unghi drept față de piciorul acestuia. În timpul deplasării, atacantul trage în jos de mîneca dreaptă a oponentului, iar cu mîna dreaptă îl împinge în sus (spre capul acestuia), pentru a-l dezechilibra înapoi, în direcția călcîiului drept. În continuare, atacantul, accentuînd acțiunea brațelor, seceră cu talpa piciorului stîng călcîiul drept al oponentului în direcția deplasării lui. Trebuie menționat că pregătirea acțiunii finale se poate realiza și prin deplasarea directă, printr-o mișcare semicirculară a piciorului drept în afara piciorului drept al oponentului, după care urmează secerarea cu piciorul stîng.

Indicații metodice. Secerarea se efectuează în momentul trecerii greutății corpului pe piciorul drept al oponentului.

Se urmărește în mod deosebit sincronizarea acțiunii brațelor cu secerarea călcîiului.

Pentru menținerea echilibrului, piciorul drept — de sprijin — se îndoaie ușor în momentul acțiunii finale.

Secerarea mică interioară (Ko-Uchi-Gari) (fig. 97—99)

Ko-Uchi-Gari este folosit des în competiții (Shintai), mai ales de sportivii cu talie mică, contra judokanilor înalți și se pretează la numeroase combinații în luptă.

FIG. 97

FIG. 98

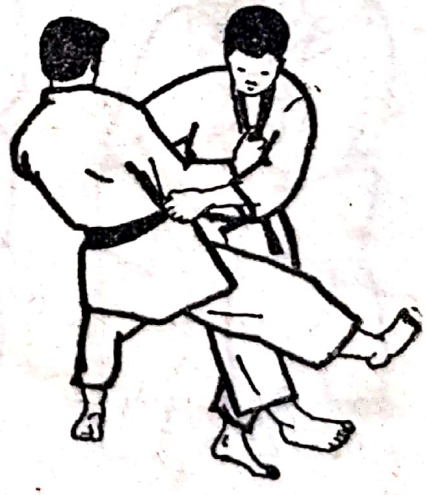


FIG. 99

Scanned with OKEN Scanner

Eficacitatea acestui procedeu este direct proporţională cu viteza cu care se execută.

Se aplică atunci cînd oponentul înaintează cu un picior sau cînd stă cu picioarele depărtate în poziţie defensivă, avînd centrul de greutate plasat înapoi pe călcîie.

Pornind din poziţia naturală dreaptă, cu priza normală, atacantul se retrage cu piciorul stîng în semicerc, aproape de călcîiul piciorului drept, şi trage orizontal de mîneca dreaptă a oponentului, obligîndu-l astfel să înainteze cu piciorul drept oblic spre dreapta.

În momentul în care oponentul încearcă să aşeze piciorul drept pe sol, atacantul, fără a întrerupe acţiunea braţelor, se răsuceşte puţin spre stînga şi introduce piciorul drept între picioarele oponentului, aplicînd talpa pe călcîiul drept, şi efectuează o acţiune de secerare în direcţia degetelor acestuia. Secerarea călcîiului drept, sincronizată cu tracţiunea braţului stîng în jos, spre şoldul stîng, şi împingerea cu mîna dreaptă determină căderea oponentului pe spate.

Indicaţii metodice. Secerarea trebuie efectuată în momentul în care oponentul transferă greutatea corpului pe piciorul drept, aproximativ 30—50%.

Dacă această acţiune se execută prea devreme, oponentul poate evita mişcarea prin ridicarea piciorului drept.

Poziţia piciorului stîng — de sprijin — este foarte importantă. Dacă acesta este prea aproape de oponent sau prea departe de el, atacantul pierzîndu-şi stabilitatea nu poate executa secerarea cu efectul dorit.

În momentul acţiunii finale, corpul atacantului se răsuceşte puţin spre stînga, urmărind aruncarea partenerului cu tot corpul.

Variantă (fig. 100). Pornind din aceeaşi poziţie ca la procedeul dinainte şi folosind aceleaşi manevre de dezechilibrare, atacantul introduce piciorul drept între picioarele adversarului cu călcîiul lipit de partea externă a călcîiului drept al acestuia. În continuare cu mîna stîngă trage în jos, iar mîna şi umărul drept le introduce sub axila dreaptă a oponentului, cuprinzîndu-i coapsa dreaptă prin aceeaşi parte. În momentul secerării piciorului, atacantul se răsuceşte spre stînga şi împinge puternic

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 100

cu șoldul drept. În urma acestor acțiuni, oponentul este aruncat pe spate.

Tehnica apărării. Atacul poate fi evitat prin ridicarea ușoară a piciorului drept de pe sol.

Atacuri succesive. Atacantul poate acționa în continuare prin Tai-Otoshi, Seoi-Nage sau O-Uchi-Gari.

Contraatacul. Ko-Uchi-Gari poate fi contrat prin Hiza-Guruma aplicat asupra piciorului de sprijin al atacantului. Dacă atacantul este aproape, se poate evita atacul prin ridicarea piciorului acționînd prin Sasae-Tsuri-Komi-Aschi.

Rostogolirea peste șold (Koshi-Guruma) (fig. 101–103)

Koshi-Guruma este un procedeu folosit mai ales în atacuri succesive, de exemplu, după Harai-Goshi. Ambii luptători sînt angajați în poziție fundamentală. În momentul în care oponentul înaintează cu piciorul drept, atacantul trage cu mîna stîngă pentru a provoca astfel dezechilibrarea lui înainte spre dreapta. Fără a întrerupe tracțiunea, atacantul deplasează piciorul drept în fața piciorului drept al oponentului și pivotînd spre stînga se întoarce cu spatele spre acesta. În timpul deplasării piciorului drept, atacantul trage puternic cu mîna stîngă spre piept, iar cu dreapta, părăsind reverul, cuprinde ceafa oponentului. În urma acestor acțiuni, atacantul stabilește contactul cu oponentul care va fi dezechilibrat înainte, apoi prin ridicarea șoldurilor, tracțiunea brațelor și răsucirea trunchiului spre stînga oponentul este răsturnat peste șoldul drept, cu spatele pe saltea.

Indicații metodice. Oponentul trebuie să fie dezechilibrat înainte, pe unul sau pe ambele picioare.

Stabilirea contactului cu adversarul se poate face și prin retragerea piciorului stîng în fața piciorului stîng al lui, apoi prin pivotare spre stînga atacantul așază piciorul drept în fața piciorului drept al oponentului.

Picioarele atacantului sînt ușor flexate după stabilirea contactului și se întind în faza finală.

În momentul aruncării, capul se răsucește spre stînga.

Scanned with OKEN Scanner

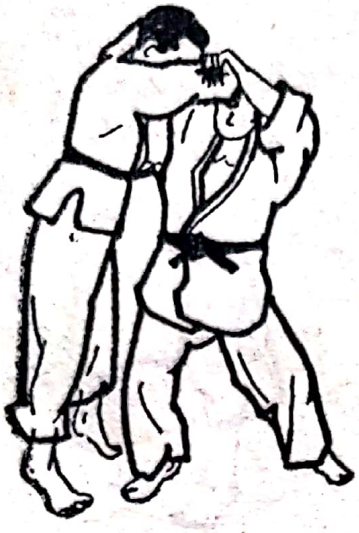


FIG. 101

FIG. 102

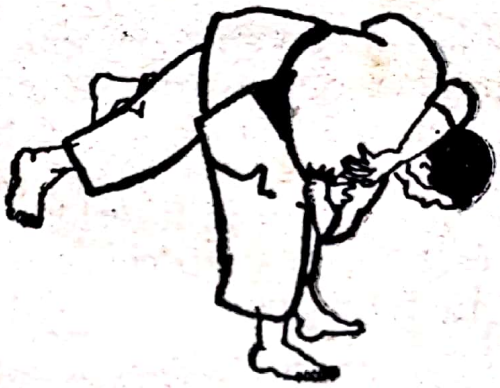


FIG. 103

Tehnica apărării. Atacul poate fi evitat prin împingerea atacantului cu mîna stîngă, proiectarea abdomenului înainte şi arcuire pe spate.

Atacuri succesive. Dacă oponentul rezistă în poziţia defensivă, atacantul întorcîndu-se spre dreapta poate acţiona prin O-Uchi-Gari.

Contraatacul. În momentul întoarcerii, oponentul, flexînd genunchii, poate acţiona asupra atacantului prin Ura-Nage.

Aruncarea cu ajutorul şoldului prin ridicare şi tracţiune (Tsuri-Komi-Goshi) (fig. 104–106)

Acest procedeu poate fi considerat ca o tehnică de şold care favorizează în special pe cei cu talie mică.

Tsuri-Komi-Goshi este folosit frecvent în competiţii şi oferă posibilitatea efectuării multor combinaţii.

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 104

FIG. 105

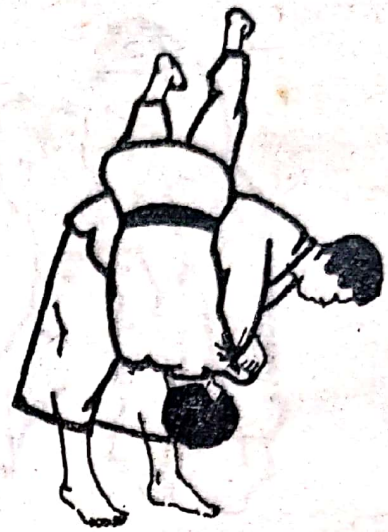


FIG. 106

Din poziție fundamentală spre dreapta, atacantul trage în sus cu mîna dreaptă de reverul stîng al oponentului, obligîndu-l să facă un pas înainte cu piciorul stîng. Atacantul înaintează apoi cu piciorul drept în fața piciorului drept al adversarului — puțin în interior — ridică cu mîna dreaptă reverul acestuia, în timp ce cu mîna stîngă trage spre pieptul său. În felul acesta, oponentul este dezechilibrat în față.

Atacantul, fără a întrerupe acțiunea brațelor, pivotează spre stînga, pe partea anterioară a labei piciorului drept, și retrage în același timp piciorul stîng înapoi, pe același plan cu piciorul drept. În această fază, avînd genunchii flexați, stabilește un contact strîns cu abdomenul oponentului, după care atacantul accentuează acțiunea brațelor, iar prin întinderea picioarelor și acțiunea șoldului drept aruncă oponentul cu spatele pe saltea.

Aruncarea cu ajutorul șoldului prin tracțiune și ridicarea brațului (Sode-Tsuri-Komi-Goshi) (fig. 107–108)

O variantă de aruncare cu ajutorul șoldului, asemănătoare procedeului precedent, de care însă se deosebește prin acțiunea brațului drept, este Sode-Tsuri-Komi-Goshi

Ambii luptători se află în poziția fundamentală spre dreapta.

Scanned with OKEN Scanner

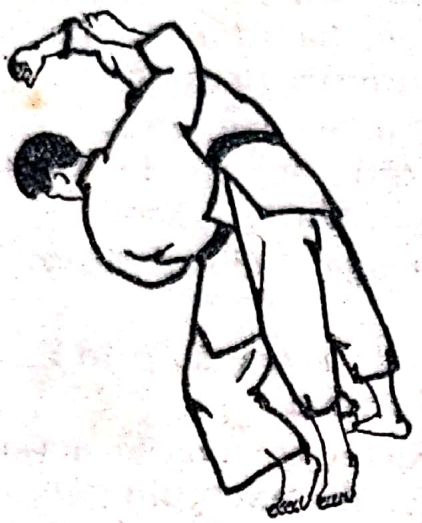


FIG. 107

FIG. 108

Atacantul, părăsind priza la reverul adversarului, îi apucă cu mîna dreaptă cotul stîng sau extremitatea brațului stîng. În timp ce oponentul înaintează cu piciorul stîng, atacantul face un pas înaintea piciorului drept al acestuia, apoi pivotînd pe dreptul se întoarce spre stînga, retrăgînd înapoi piciorul stîng, ca la procedeul descris mai înainte.

În timpul rotării corpului spre stînga, atacantul ridică cotul stîng al oponentului înainte și în sus, iar cu mîna stîngă trage de brațul stîng al acestuia spre piept. Prin accentuarea acțiunii coordonate a brațelor, oponentul este ridicat pe șoldul drept, apoi prin întinderea bruscă a picioarelor și aplecarea trunchiului este aruncat pe spate.

Indicații metodice. Dezechilibrarea oponentului trebuie să fie făcută în față, pe vîrful picioarelor.

Brațul drept, printr-o mișcare circulară, ridică reverul oponentului în sus și înainte. Pentru a facilita ridicarea cu brațul drept, cotul atacantului poate fi sprijinit sub axila stîngă a oponentului.

La Sode-Tsuri-Komi-Goshi brațul drept acționează ca la aruncarea greutății (ridicare și împingere în sus și înainte). În faza finală, atacantul trebuie să coordoneze acțiunea brațelor cu întinderea picioarelor.

Tehnica apărării. Pentru a evita tracțiunea brațului drept se execută o răsucire a trunchiului spre dreapta și eliberarea brațului drept din priza atacantului. De asemenea se poate acționa prin balansarea piciorului stîng

Scanned with OKEN Scanner

prin exterior și agățarea piciorului stîng al atacantului la nivelul părții anterioare a gleznei (acțiune de blocare) și prin evitarea prizei la cot sau de mîneca stîngă

Atacuri succesive. Atunci cînd oponentul pentru a se apăra rezistă, trecînd printr-o poziție fermă de Jigotai, atacantul poate acționa prin O-Uchi-Gari.

În cazul în care oponentul retrage piciorul drept, se poate interveni prin Tai-Otoshi.

Dacă adversarul încearcă să-și retragă șoldul, se poate aplica în continuare Koshi-Guruma.

Contraatacul. Ca și la Seoi-Nage se poate acționa printr-un procedeu de strangulare, de exemplu, Okuri-Eri-Jime, sau, trecînd în față, se folosește elanul atacantului spre înainte pentru a fi aruncat.

Măturarea ambelor picioare (Okuri-Ashi-Barai) (fig. 109–111)

Okuri-Ashi-Barai este un procedeu care se execută din deplasare, însă pentru a deveni eficace necesită multă pregătire, precizie și viteză de execuție. Dacă este bine însușit poate fi aplicat cu ușurință chiar asupra unui adversar mai puternic. Momentul favorabil pentru efectuarea tehnicii respective este atunci cînd oponentul se află pe punctul de a așeza piciorul drept fie în deplasare laterală, fie în deplasare oblică spre stînga.

Ambii judoka se află în poziția fundamentală Shizen-Hontai, cu priză normală. Atacantul, din poziția inițială, se deplasează spre dreapta la început cu piciorul drept, apoi cu stîngul, provocînd astfel deplasarea oponentului în aceeași direcție, mai întîi cu piciorul stîng, apoi cu dreptul. Trăgîndu-l cu mîna dreaptă spre stînga se repetă deplasarea. În momentul în care oponentul apropie piciorul drept de stîngul, și înainte de a-l așeza pe sol, atacantul mătură cu talpa piciorului glezna dreaptă a acestuia în direcția deplasării lui cît mai jos. Concomitent cu acțiunea de măturare a gleznei, atacantul ridică cu mîna dreaptă spre stînga și trage în jos și spre interior cu mîna stîngă de cotul oponentului (ca la rotirea unui volan), care este proiectat inevitabil cu spatele pe saltea.

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 109

FIG. 110

FIG. 111

Indicaţii metodice. Este absolut necesar ca măturarea gleznei drepte să fie coordonată cu acţiunea braţelor.

În faza finală, piciorul drept al atacantului este orientat puţin spre dreapta, evitîndu-se însă aplecarea corpului înainte.

Măturarea se face cu elan în direcţia deplasării piciorului sau puţin în diagonală, spre stînga oponentului.

Tehnica apărării. Atacul poate fi evitat prin ridicarea piciorului drept.

Oponentul poate, de asemenea, să se apere prin fandare pe piciorul stîng.

Scanned with OKEN Scanner

Răsturnarea corpului (Tai-Otoshi) (fig. 112–114)

Tai-Otoshi este un procedeu bazat în special pe acțiunea brațelor și prezintă numeroase posibilități de aplicare. El dezvoltă echilibrul dinamic.

Tehnica respectivă este greu de contraatacat, fiind accesibilă tuturor judokanilor, și se pretează la multe combinații în atac.

Din poziția fundamentală spre dreapta, cu priza normală, atacantul retrage ușor piciorul stîng prin Tsugi-Ashi. Simultan cu aceste mișcări, atacantul trage cu brațul stîng orizontal și în afară, iar cu brațul drept

FIG. 112

FIG. 113

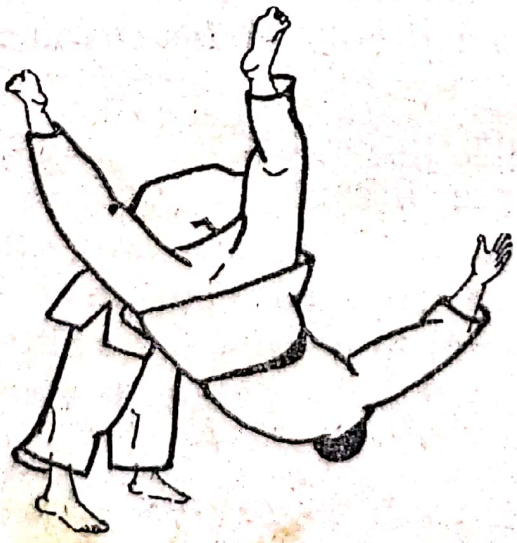


FIG. 114

Scanned with OKEN Scanner

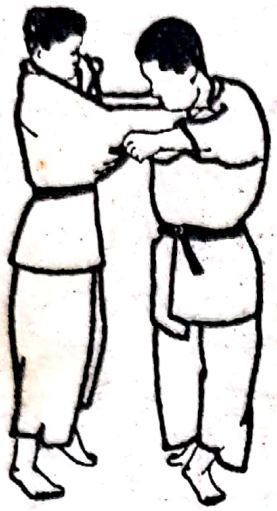


FIG. 115

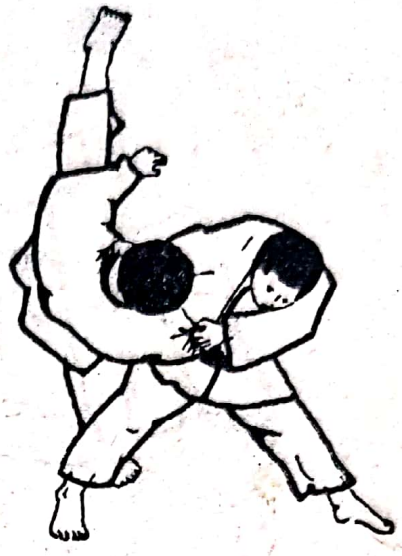


FIG. 116

împinge în sus, spre umărul drept al oponentului, dezechilibrîndu-l oblic înainte şi spre dreapta. În continuare, atacantul întorcîndu-se spre stînga retrage piciorul stîng în faţă şi puţin în afara piciorului stîng al oponentului, apoi fără a întrerupe acţiunea braţelor deplasează piciorul drept înaintea şi în exteriorul gleznei drepte a oponentului, cu vîrful orientat spre interior. În faza finală, atacantul trage în jos cu braţul stîng şi împinge cu braţul drept în sus şi spre dreapta oponentului, apoi se răsuceşte cu corpul spre stînga, aruncîndu-l cu spatele pe saltea.

Varianta I (*fig. 115—116*). Din poziţia fundamentală Shizen-Hontai, în cazul în care oponentul se deplasează lateral spre dreapta, atacantul se deplasează cu piciorul stîng în aceeaşi direcţie cu vîrful orientat spre stînga, apoi împinge cu mîna dreaptă spre dreapta oponentului şi trage cu stînga spre exterior către piept, dezechilibrîndu-l spre dreapta. Fără a întrerupe acţiunea braţelor, atacantul deplasează prin alunecare piciorul drept aproape de maleola externă a piciorului drept al oponentului. În continuare, accentuînd acţiunea braţelor în sens invers acelor ceasornicului, oponentul este răsturnat spre dreapta, peste piciorul drept al atacantului.

Varianta a II-a (*fig. 117—118*). Cînd oponentul retrage piciorul drept, atacantul retrage înapoi piciorul stîng, aşezîndu-l spre stînga şi puţin în afara piciorului stîng al acestuia, apoi trece piciorul drept în afara gleznei drepte a oponentului şi trage puternic cu braţul stîng în

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 117

FIG. 118

jos, iar cu brațul drept împinge în sus, spre dreapta oponentului. În felul acesta, adversarul este aruncat în cerc peste piciorul drept al atacantului.

Indicații metodice. Pentru dezechilibrarea oponentului în față sau lateral, atacantul trage cu brațul stîng orizontal și puțin în afară, iar cu brațul drept împinge în sus spre umărul acestuia.

Piciorul stîng se retrage printr-o mișcare circulară, în afara piciorului stîng al oponentului, sprijinindu-se flexat pe sol.

Piciorul drept se deplasează cît mai razant cu solul (prin alunecare) și trece în afara gleznei drepte a oponentului, cu vîrful orientat spre interior, în direcția piciorului drept al acestuia. În faza finală, atacantul proiectează abdomenul înainte, iar șoldul drept se ridică odată cu întinderea piciorului drept.

Tehnica apărării. Pentru a evita aplicarea acestui procedeu, oponentul trebuie să supravegheze acțiunea brațului drept și eventual să împingă spre stînga.

O altă metodă de apărare constă în evitarea piciorului atacantului prin săritură spre dreapta peste acesta.

O altă formă de apărare constă în flexarea picioarelor și trecerea greutății pe piciorul drept, care se află în spatele genunchiului drept al atacantului.

Atacuri succesive. În cazul cînd oponentul se retrage pentru a evita aruncarea, acesta fiind dezechilibrat înapoi, atacantul poate interveni cu succes prin O-Soto-Gari sau prin O-Uchi-Gari.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă adversarul pentru a evita atacul trece cu piciorul drept peste piciorul atacantului spre dreapta, ultimul poate interveni din nou prin Tai-Otoshi, iar atunci cînd înaintează cu piciorul stîng, atacantul poate finaliza acțiunea prin Seoi-Nage spre dreapta.

FIG. 119

Contraatacul. În general acest procedeu este greu de contraatacat, totuși în anumite situații se poate acționa cu succes. Astfel în clipa în care atacantul se deplasează cu piciorul drept în afara gleznei, dar înainte ca acesta să-și asigure stabilitatea, oponentul deplasîndu-se spre stînga lui, poate acționa printr-o tehnică articulară asupra cotului (fig. 119).

O altă metodă de contraatac se aplică prin săritură peste piciorul drept, apoi profitînd de poziția aplecată a atacantului se poate trece la Tai-Otoshi sau Uchi-Mata pe stînga.

Măturarea șoldului (Harai-Goshi) (fig. 120–122)

Harai-Goshi se bazează pe o tehnică de mare amplitudine, fapt care permite să fie folosit cu succes în competiții. Pentru însușirea rapidă a acestui procedeu este indicat ca sportivul să cunoască în prealabil tehnica Uki-Goshi.

În vederea executării procedeului Harai-Goshi, atacantul trebuie să dezechilibreze oponentul înainte și spre dreapta.

Ambii luptători sînt angajați în poziția fundamentală spre dreapta, cu priza normală, poziție din care atacantul face un pas înainte cu stîngul, împingînd oponentul care va retrage astfel piciorul drept. În această situație, adversarul reacționează încercînd să înainteze cu piciorul drept pentru a reveni în poziția inițială. Atacantul facilitează înaintarea oponentului trăgînd cu brațul stîng orizontal,

Scanned with OKEN Scanner

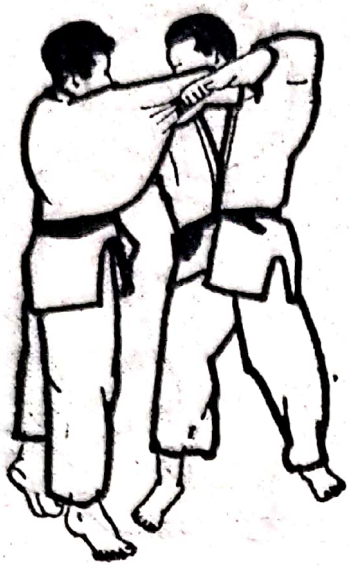


FIG. 120

FIG. 121

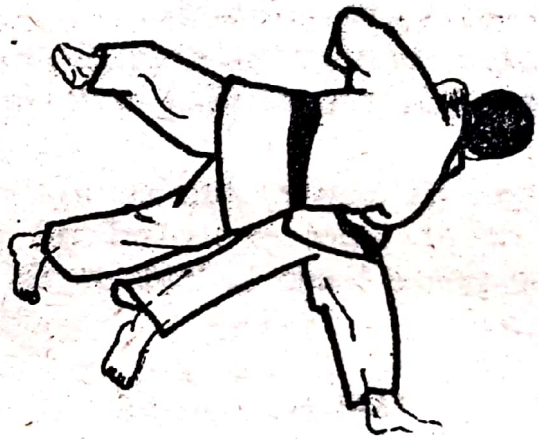


FIG. 122

iar cu mîna dreaptă împinge în sus pentru a dezechilibra oponentul înainte şi spre dreapta pe piciorul drept. În acelaşi timp, atacantul se întoarce spre stînga şi retrage piciorul stîng înapoia piciorului drept, apropiind totodată şoldul drept de abdomenul oponentului, după care se sprijină pe piciorul stîng şi accentuează acţiunea braţelor, măturînd cu piciorul drept partea exterioară şi superioară a coapsei drepte a adversarului. Aceste acţiuni vor fi însoţite de o uşoară răsucire a trunchiului şi capului spre stînga, odată cu întinderea piciorului stîng, culminînd cu aruncarea partenerului cu spatele pe saltea.

Variantă (fig. 123—124). O variantă foarte eficace care permite execuţia mai rapidă a acestui procedeu se foloseşte în cazul în care oponentul înaintează sau se retrage

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 123

FIG. 124

cu piciorul drept. În același timp atacantul deplasează piciorul stîng puțin înainte și spre stînga, cu vîrful spre exterior, și trage brusc cu brațul stîng, dezechilibrînd oponentul înainte și spre dreapta. Apoi, fără să întrerupă acțiunea brațelor, atacantul pivotează pe partea anterioară a labei piciorului stîng, se întoarce spre stînga și printr-o balansare a piciorului drept mătură spre interior și în sus coapsa oponentului.

Varianta descrisă mai înainte se poate aplica și atunci cînd oponentul se deplasează lateral spre dreapta. Dacă nu poate fi aruncat prin măturare, atacantul poate recurge la o tehnică prin sacrificiu utilizată în competiții, denumită Harai-Makikomi. Aceasta se aplică prin întinderea brațului drept, printr-o mișcare circulară, peste umărul drept al oponentului, apoi odată cu măturarea coapsei drepte, atacantul se răsucește mult spre stînga (fig. 125) și rulează pe sol împreună cu oponentul, terminînd acțiunea prin fixare.

Indicații metodice. Pentru dezechilibrarea oponentului se recomandă o coordonare corectă a acțiunii brațelor, adică în momentul tracțiunii cu mîna stîngă, mîna dreaptă împinge în sus spre umărul drept al oponentului.

În faza finală, piciorul stîng — de sprijin — se întinde brusc, iar capul se răsucește spre stînga.

Tehnica apărării. Pentru a evita atacul se recomandă trecerea greutății corpului pe piciorul stîng și împingerea atacantului cu brațele.

Scanned with OKEN Scanner

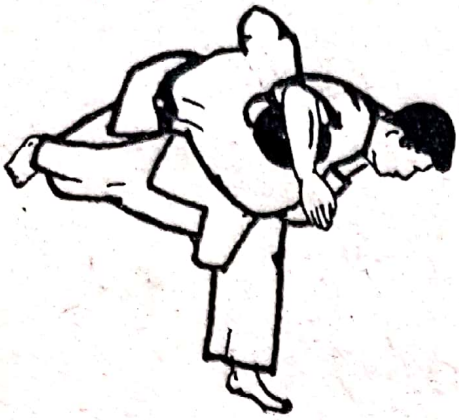


FIG. 125

Contraatacul. La începutul acțiunii sau atunci cînd atacantul se retrage se poate contraataca prin Ushiro-Goshi.

O altă formă de contraatac constă în apucarea interioară a coapsei drepte cu mîna dreaptă și împingerea înainte cu piciorul stîng a piciorului stîng al atacantului (Kuchiki-Taoshi).

Secerarea interioară a coapsei (Uchi-Mata) (fig. 126–129)

Datorită eficacității pe care o are, în special cînd oponentul se află cu picioarele depărtate, acest procedeu se folosește de către majoritatea luptătorilor.

Uchi-Mata este procedeul favorit al judokanilor înalți, însă poate fi folosit sub o altă formă și de cei cu talie mică (Ken-Ken-Uchi-Mata). Această tehnică face parte din Ashi-Waza, deși în ultima vreme mulți autori consideră că ar fi indicat să facă parte din categoria aruncărilor cu ajutorul șoldului (Koshi-Waza).

Uchi-Mata se poate aplica în numeroase cazuri : fie cînd oponentul înaintează cu un picior sau cînd se depla-

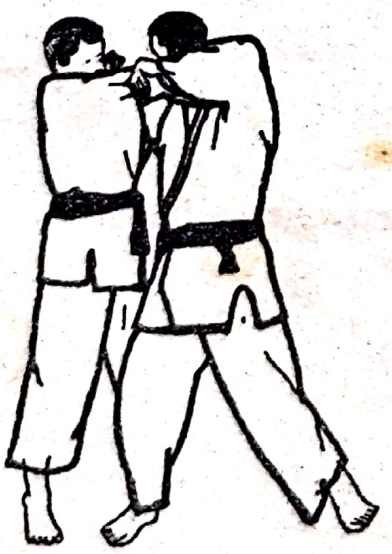


FIG. 126

FIG. 127

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 128

FIG. 129

sează lateral, fie cînd stă într-o poziție defensivă. Cel mai des se aplică însă atunci cînd oponentul este dezechilibrat în față. În cazul în care oponentul se află în poziția fundamentală spre dreapta, atacantul înaintează cu piciorul drept oblic spre stînga, trăgînd puternic cu brațele înainte și în sus pentru a-l dezechilibra spre dreapta și înainte pe vîrful picioarelor.

Continuînd tracțiunea brațelor, atacantul se răsucește spre stînga și retrage piciorul stîng înapoia piciorului drept. În această fază oponentul continuă să fie dezechilibrat spre înainte, fiind lipit de flancul drept al atacantului, care se sprijină pe piciorul stîng ușor flexat. Fără a întrerupe acțiunea, atacantul balansează piciorul drept între picioarele oponentului și seceră în sus partea internă a coapsei stîngi a acestuia. Secerarea coapsei este însoțită de întinderea piciorului stîng, răsucirea și aplecarea trunchiului și a capului spre stînga, simultan cu tracțiunea brațului stîng în direcția șoldului stîng.

Varianta I (fig. 130—131). Ambii luptători sînt angajați în poziția fundamentală spre dreapta, cu priză normală. Această variantă se execută atunci cînd oponentul se deplasează spre stînga sau cînd atacantul trage cu brațul drept în cerc spre dreapta, pentru a-l determina pe oponent să facă un pas oblic înainte spre stînga lui. În această fază, atacantul retrage piciorul stîng așezîndu-l flexat între picioarele oponentului, care va fi tras spre flancul drept. În momentul în care oponentul transferă greutatea pe piciorul stîng, atacantul, fără să ezite, balansează piciorul drept între picioarele acestuia, izbind în sus, cu partea

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 130

FIG. 131

posterioară a coapsei, partea internă a coapsei oponentului. Acțiunea piciorului drept este însoțită de tracțiunea brațului stîng, de aplecarea și răsucirea trunchiului și capului în jos și spre stînga.

Varianta a II-a (fig. 132—133). Să presupunem că oponentul se află într-o poziție joasă defensivă, iar atacantul în poziție fundamentală spre dreapta. În această situație, atacantul retrage piciorul stîng răsucindu-se puțin spre stînga și în același timp trage puternic în jos cu ambele mîini. La început adversarul se apleacă în jos, apoi acționează în sus, și pentru a-și restabili echilibrul depărtează și încordează picioarele. În acest moment, atacantul încetează tracțiunea și, profitînd de reacția partenerului, îl ridică pe vîrfurile picioarelor, dezechilibrîndu-l în față. Fără a între-

FIG. 132

FIG. 133

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 134

FIG. 135

rupe acțiunea brațelor, atacantul se întoarce spre stînga și retrage piciorul stîng în față și puțin în interiorul piciorului stîng al oponentului, fază în care atacantul, întors cu spatele spre oponent și sprijinindu-se pe piciorul stîng, seceră prin balansarea piciorului drept partea internă a coapsei stîngi a adversarului. În timpul secerării, atacantul acționînd cu brațele, întinde piciorul stîng — piciorul de sprijin — și se răsucește cu corpul spre stînga și în jos.

Varianta a III-a (fig. 132—134). Folosind aceleași manevre de dezechilibrare ca la varianta anterioară, atacantul poate aplica acest procedeu prin săritură sau prin alunecare.

Din poziția defensivă, după ce oponentul a fost dezechilibrat în față pe vîrfurile picioarelor, atacantul execută o săritură joasă sau prin alunecare și intră cu piciorul stîng, mult flexat, între picioarele adversarului. Din această poziție, atacantul, fără a ezita, balansează piciorul drept între picioarele partenerului și acționează în sus asupra coapsei pe partea internă. Concomitent cu această acțiune trage puternic cu brațul stîng în jos spre șoldul stîng, răsucindu-se cu corpul în aceeași direcție.

Varianta a IV-a (Koshi-Waza) (fig. 135). Aplicarea acestui procedeu se bazează pe același mecanism, cu deosebirea că atacantul se angajează mai mult cu șoldul drept, acționînd asupra coapsei drepte a oponentului.

În acest scop, după ce oponentul a fost dezechilibrat înainte spre dreapta, din poziția defensivă, atacantul, prin

Scanned with OKEN Scanner

săritură sau alunecare, introduce piciorul stîng mult flexat între picioarele adversarului, apoi prin balansarea piciorului drept în sus acționează asupra părții interne a coapsei drepte. Oponentul este astfel ridicat pe șoldul drept și aruncat pe spate cu ajutorul brațelor.

Indicații metodice. Priza pentru executarea acestui procedeu poate fi normală sau cu mîna dreaptă pe gulerul oponentului la nivelul cefei, în special pentru cei cu talie mai mică.

Pentru dezechilibrarea oponentului și stabilirea contactului cu acesta se recomandă ca acțiunea brațelor să fie bine sincronizată.

Prin tracțiunea brațului stîng atacantul asigură în faza finală răsturnarea oponentului în jurul axei sale longitudinale. Piciorul stîng — de sprijin — al atacantului este îndoit în faza pregătitoare și se întinde brusc în faza finală.

La Koshi-Waza atacantul introduce piciorul sting mult între picioarele oponentului, acționînd în același timp cu șoldul spre interior pentru a-i depărta picioarele.

Atacantul se răsucește cu corpul spre stînga, aplecîndu-se în jos, în faza finală.

În concluzie, se urmărește în mod deosebit sincronizarea tracțiunii brațelor cu întinderea piciorului stîng, secerarea coapsei și răsucirea corpului spre stînga.

Atacuri succesive. Atacul prin Uchi-Mata poate fi continuat în anumite împrejurări prin Ko-Uchi-Gari sau O-Uchi-Gari.

Tehnica apărării. Pentru a evita secerarea coapsei se recomandă retragerea piciorului stîng în faza pregătitoare a atacului sau la începutul acțiunii.

Atacul poate fi evitat și prin împingerea atacantului, la începutul secerării, oblic spre dreapta.

În cazul în care atacantul folosește ca procedeu preferat Uchi-Mata, cel mai sigur mijloc pentru a evita atacul este păstrarea poziției fundamentale, fiind în permanență cu fața la atacant.

Contraatacuri. În momentul în care atacantul încearcă măturarea coapsei, transferînd greutatea pe piciorul drept, se retrage sau ridică piciorul stîng, atacantul ratînd astfel acțiunea cu piciorul drept, fiind dezechilibrat înainte și spre stînga. Prin deplasarea piciorului drept puțin spre stînga se trage energic cu brațul drept în sus și se împinge cu stîngul, aruncînd atacantul pe spate (fig. 136—137).

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 136

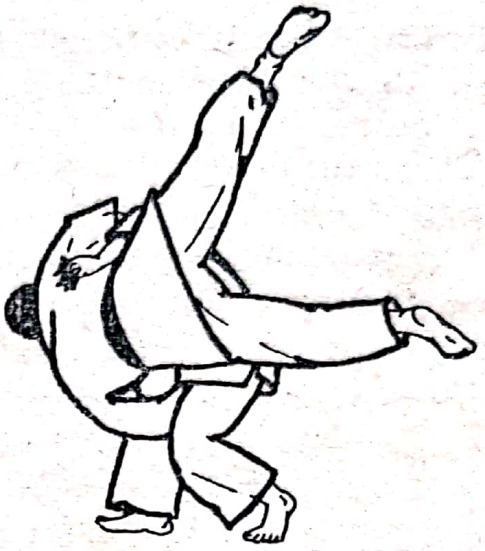


FIG. 137

În momentul în care atacantul începe secerarea, partenerul retrage piciorul stîng sau îl ridică și îl deplasează înaintea piciorului stîng al acestuia. Apoi, acționînd cu brațele ca mai înainte, atacantul este aruncat (răsturnat) pe spate prin Tai-Otoshi.

Imobilizarea în diagonală peste piept (Giaku-Kesa-Gatame) (fig. 138)

Această imobilizare se aseamănă cu Kuzure-Kami-Shiho-Gatame și se execută atunci cînd oponentul se află în culcat pe spate.

Atacantul se apropie cu flancul stîng de umărul drept al oponentului, apoi cu brațul drept trage de brațul drept al oponentului, pe care-l înfășoară pe deasupra cotului, și-l trece sub axilă, apucîndu-i cu mîna dreaptă gulerul la nivelul cefei.

FIG. 138

Scanned with OKEN Scanner

Brațul stîng al atacantului trece sub umărul și omoplatul stîng al oponentului pentru a-l apuca cu mîna în spate, de centură.

Atacantul se culcă peste pieptul oponentului, întinzînd piciorul drept flexat înapoi, în timp ce piciorul stîng se întinde aproape de piciorul drept al acestuia.

Indicații metodice. Atacantul trebuie să controleze în permanență brațul drept al oponentului, care va fi tras în sus și blocat sub axila dreaptă.

Controlul lateral al celor 4 puncte (Yoko-Shiho-Gatame) (fig. 139–140)

Atacantul se apropie de flancul drept al oponentului, astfel încît corpurile celor doi sportivi să formeze litera T.

La această imobilizare atacantul introduce la început mîna dreaptă între coapsele oponentului și sub fesa dreaptă, apucîndu-l de centură la nivelul șoldului stîng. Mîna stîngă alunecă mai departe sub ceafa oponentului, apucîndu-l de partea stîngă a gulerului sau de umăr.

Piciorul drept al atacantului este flexat și lipit cu genunchiul de oponent, aproximativ la nivelul șoldului drept, iar piciorul stîng se întinde înapoi, sprijinindu-se cu degetele de saltea. Piciorul stîng poate fi de asemenea flexat pentru a veni în contact cu axila dreaptă a partenerului.

FIG. 139

FIG. 140

Trăgînd puternic cu mîinile și lăsîndu-se cu pieptul peste flancul drept al adversarului atacantul asigură imobilizarea.

Indicații metodice. Atacantul sprijină genunchiul drept de flancul drept al oponentului, răsucește capul spre dreapta și apasă asupra abdomenului.

Scanned with OKEN Scanner

Tehnica apărării. Oponentul, pentru a se elibera din imobilizare, introduce brațul drept sub abdomenul atacantului, apoi îl întinde peste umărul lui stîng, apucîndu-l de centură. Printr-o ridicare în pod oponentul se întoarce spre dreapta și introduce genunchiul drept flexat sub corpul atacantului, apoi cu ajutorul piciorului drept și al brațelor se răsucește spre stînga și îl răstoarnă pe atacant peste umărul stîng.

O altă metodă de apărare constă în împingerea capului atacantului cu mîna stîngă, apoi oponentul ridică piciorul stîng și îl aplică pe capul atacantului. În continuare, oponentul împinge cu piciorul capul atacantului, obținînd degajarea din imobilizare.

Imobilizarea transversală peste piept (Mune-Gatame) (fig. 141–142)

Această imobilizare se aseamănă mult cu Yoko-Shiho-Gatame.

La această imobilizare atacantul se întinde transversal peste pieptul oponentului, iar brațul stîng care-i

FIG. 141

FIG. 142

acoperă umărul stîng efectuează priza la centură ca și la Giaku-Kesa-Gatame.

Brațul drept al atacantului sprijinit de flancul stîng al oponentului efectuează priza la nivelul cotului stîng al acestuia.

Picioarele atacantului păstrează aceeași poziție ca la imobilizarea Yoko-Shiho-Gatame.

Strangularea cu mîinile încrucișate (Kata-Juji-Jime) (fig. 143–144)

Acest procedeu se bazează pe apăsarea mîinilor asupra carotidei și a traheei, ceea ce îl face deosebit de eficace, aplicîndu-se atunci cînd atacantul se află deasupra oponentului sau alături de el.

Scanned with OKEN Scanner

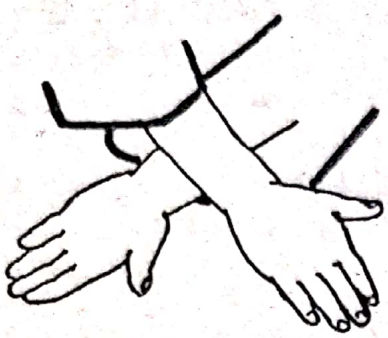


FIG. 143

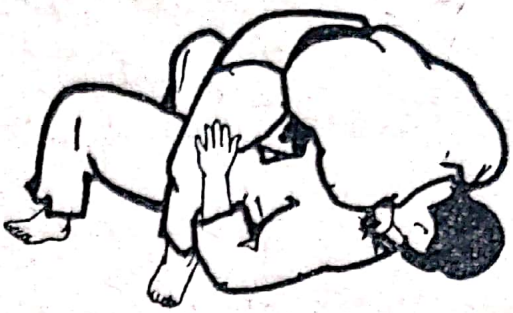


FIG. 144

Pentru a executa această strangulare, atacantul trece călare peste oponent cu genunchii pe saltea, cu ajutorul cărora îi blochează şoldurile şi abdomenul ; apoi, atacantul efectuează strangularea cu mîinile încrucişate astfel :

— mîna dreaptă cu palma în jos apucă gulerul din partea dreaptă a oponentului, aproape de urechea dreaptă ;

— mîna stîngă cu palma în sus trece pe sub antebraţul drept pentru a apuca gulerul din partea stîngă a oponentului.

După stabilirea prizelor, atacantul trage concomitent cu ambele mîini în aceeaşi direcţie şi acţionează asupra carotidelor, obligînd oponentul să solicite încetarea strangulării.

Indicaţii metodice. În cazul în care adversarul este mai greu poziţia călare devine nesigură şi astfel se impune ridicarea unui genunchi cu care se blochează.

Pentru a asigura blocarea şoldurilor, atacantul strînge genunchii şi gambele, iar mîna dreaptă se aplică cu marginea cubitală asupra gîtului oponentului.

În faza finală, atacantul apasă cu antebraţul drept şi se apleacă mult înainte.

Tehnica apărării. Pentru a se elibera, oponentul trage cu mîna dreaptă de mîneca stîngă, iar cu mîna stîngă împinge puternic spre dreapta asupra cotului drept al atacantului, apoi printr-o acţiune energică se ridică de pe saltea.

O altă formă de eliberare din această strangulare constă în împingerea cotului drept al atacantului, după care se introduce mîna dreaptă printre antebraţele atacantului — sub antebraţul drept — şi sprijină partea

Scanned with OKEN Scanner

dreaptă a capului, încercînd să-i îndepărteze brațele. În continuare, oponentul, întorcîndu-se spre dreapta, se degajă din strangulare.

Strangularea normală în cruce (Nami-Juji-Jime) (fig. 145—146)

Procedeul pe care-l vom descrie în continuare se execută cu ambele mîini în poziție normală, adică cu palmele în jos.

Oponentul se află în culcat pe spate, iar atacantul călare pe el. Din această poziție, atacantul controlează șoldurile oponentului, cu genunchii așezați pe sol, apoi apucă cu mîna dreaptă, cu palma în jos, gulerul drept al acestuia, cît mai sus posibil, cu degetul mare în interior. În continuare, atacantul încrucișează antebrațele și introduce mîna stîngă sub antebrațul drept pentru a apuca cu palma în jos și cu degetul mare în interior gulerul stîng al oponentului, cît mai sus posibil, în același plan cu mîna dreaptă.

În faza finală, atacantul se apleacă în față și apropiind coatele de corp trage puternic cu ambele mîini, acționînd asupra carotidelor oponentului, obligîndu-l astfel să solicite încetarea luptei.

Indicații metodice. În faza finală, pentru a mări eficiența strangulării, atacantul ridică capul oponentului prin tracțiune.

Atacantul trebuie să acționeze cu marginea cubitală a mîinilor asupra carotidelor, controlînd în același timp reacțiile oponentului.

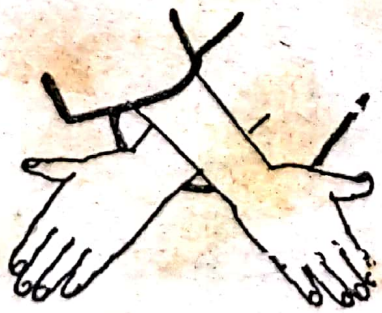


FIG. 145

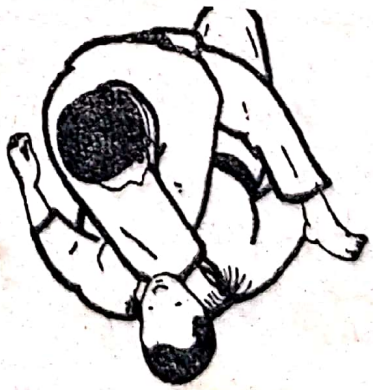


FIG. 146

Tehnica apărării. Pentru a se apăra oponentul îndepărtează cu mîinile cotul drept al atacantului, apoi, profitînd de deschizătura care rezultă în urma acestei acțiuni, introduce capul între antebrațele atacantului, întorcîndu-se spre dreapta cu fața în jos.

Strangularea cu palmele încrucișate și întoarse în sus (Giaku-Juji-Jime) (fig. 147–148)

Poziția corpului în Giaku-Juji-Jime este aceeași ca și în Kata-Juji-Jime, de care însă se deosebește prin poziția mîinilor, care vor fi întoarse cu palmele în sus.

Pentru aplicarea acestei strangulări atacantul trece cu unul sau cu ambii genunchi pe saltea, călare peste corpul oponentului, blocîndu-l din lateral cu picioarele.

Din această poziție atacantul efectuează strangularea cu mîinile încrucișate și cu ambele palme în sus astfel:

— mîna dreaptă cu palma în sus apucă gulerul drept al oponentului înapoia urechii;

— mîna stîngă cu palma în sus trece pe sub antebrațul drept pentru a apuca gulerul stîng al oponentului cît mai sus posibil. În continuare atacantul aplică marginea radială a pumnilor pe gîtul oponentului și îl strînge, apoi trage în sus și se apleacă peste el.

Indicații metodice. La această strangulare este important ca atacantul să aplice marginea radială a mîinilor asupra carotidelor.

În ultima fază, atacantul ridică prin tracțiune capul oponentului.

Metode de apărare. Apărarea se execută la fel ca și la Kata-Juji-Jime.

FIG. 147

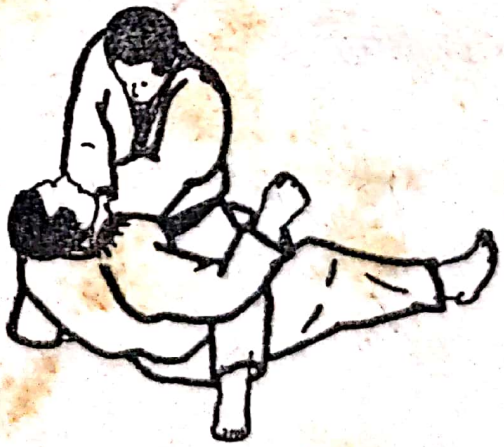


FIG. 148

Scanned with OKEN Scanner

Acţiunea în cruce asupra braţului întins (Ude-Hishigi-Juji-Gatame) (fig. 149–150)

Această tehnică, denumită simplu Juji-Gatame, este utilizată deseori în competiţii şi se bazează pe extensia forţată a cotului. Un moment favorabil pentru executarea acestei tehnici articulare apare atunci cînd oponentul, după ce a fost aruncat pe saltea, mai păstrează priza cu mîna dreaptă asupra reverului stîng al atacantului. Se poate executa şi în cazul în care adversarul pentru a se apăra întinde braţul drept spre atacant.

În ambele situaţii atacantul se aşază cu genunchiul stîng pe saltea, aproape de flancul drept al oponentului, iar cu piciorul drept îndoit, sprijinit pe talpă. Din această poziţie atacantul apucă cu ambele mîini partea inferioară a antebraţului drept al oponentului, apoi, introducînd laba piciorului drept sub omoplatul drept al acestuia, trece piciorul stîng în cero peste gîtul lui. În continuare, atacantul se lasă pe spate, întinde şi blochează braţul drept al oponentului între coapse. În faza finală, atacantul se arcuieşte înapoi şi proiectează bazinul în sus, provocînd astfel extensia forţată a braţului drept, după care oponentul este obligat să ceară încetarea acţiunii.

Indicaţii metodice. Fazele mişcărilor descrise mai sus trebuie să se desfăşoare fără întrerupere.

Braţul oponentului se întinde în supinaţie peste abdomenul şi pieptul atacantului.

În momentul întinderii braţului, atacantul se apropie cu bazinul cît mai mult posibil de flancul oponentului.

FIG. 149

FIG. 150

Scanned with OKEN Scanner

Atacantul trebuie să asigure blocarea gîtului cu piciorul stîng.

Tehnica apărării. Înainte de executarea procedeului oponentul, pentru a se elibera, apucă cu mîna dreaptă încheietura mîinii stîngi sau reverul și rulează spre dreapta.

O altă posibilitate de apărare se ivește atunci cînd, în clipa apucării mîinii drepte, oponentul, fără a ezita, aruncă picioarele peste cap și printr-o rostogolire înapoi se eliberează din priza atacantului. Această formă de apărare solicită viteză și suplețe.

Acțiunea articulară asupra brațului flexat (Ude-Garami) (fig. 151–152)

Procedeul Ude-Garami se aplică atunci cînd oponentul se află culcat pe spate. Atacantul se apropie de flancul lui drept, se așază cu genunchiul stîng pe saltea aproape de axila dreaptă a oponentului, iar genunchiul drept fixează regiunea abdominală a acestuia.

În cazul în care oponentul, pentru a se apăra, întinde brațul stîng spre reverul sau pieptul atacantului, acesta îl apucă cu mîna stîngă la încheietura mîinii și, ajutîndu-se cu mîna dreaptă, apasă asupra brațului în jos. În continuare, atacantul așază genunchiul drept pe saltea și se apleacă peste pieptul oponentului, introducînd antebrațul drept sub brațul stîng al acestuia, și-și apucă cu mîna partea externă a pumnului stîng.

În faza finală atacantul prin ridicarea cotului drept și tracțiunea pumnului cu mîna stîngă efectuează o mișcare de flexie și răsucire a cotului oponentului, obligîndu-l să abandoneze lupta.

FIG. 151

FIG 152

Indicații metodice. Atacantul trebuie să controleze umărul stîng al oponentului, iar cu genunchii să păstreze un contact strîns cu flancul drept al acestuia.

Brațul stîng al oponentului trebuie să fie îndoit cel puțin la unghi drept.

Tehnica descrisă poate fi aplicată și din stînd în picioare.

În acest scop, atacantul apucă cu mîna stîngă partea inferioară a antebrațului stîng al oponentului și introduce apoi antebrațul drept peste spate și sub cotul acestuia, pentru a se sprijini ulterior pe antebrațul stîng.

Tehnica apărării. Pentru a se apăra oponentul își apucă pumnul stîng cu mîna dreaptă și rulează spre stînga sau spre dreapta, în funcție de poziția atacantului.

Controlul brațului întins
(Ude-Hishigi sau Ude-Gatame) (fig. 153–154)

Tehnica pe care o vom descrie poate fi aplicată cu ușurință din diverse poziții. Să presupunem că oponentul se află culcat pe spate. În această situație, atacantul se așază spre flancul drept al oponentului, cu genunchiul stîng pe saltea, în timp ce genunchiul drept este ridicat și ținut în contact cu abdomenul acestuia. Adversarul pentru a preveni o imobilizare ridică brațul stîng în scopul apucării reverului drept al atacantului. În acest moment, atacantul se apleacă ușor înainte, astfel încît mîna stîngă a partenerului să ajungă la nivelul claviculei drepte, apoi aplică palmele puțin deasupra cotului sau chiar pe cot și apasă cu ambele

FIG. 153

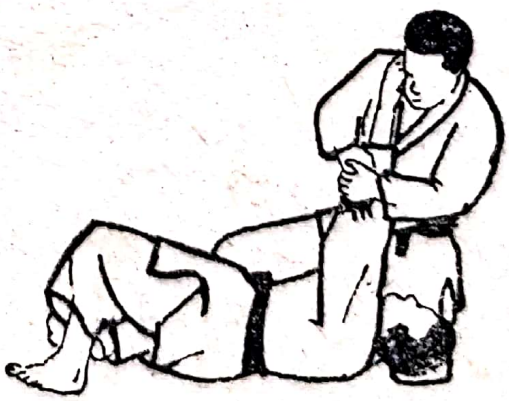


FIG. 154

brațe, plasînd în același timp genunchiul drept pe partea stîngă a stomacului.

În faza finală, atacantul se răsucește ușor spre stînga, trăgînd puternic brațul stîng al oponentului spre el. În urma acestor acțiuni oponentul este obligat să ceară încetarea luptei.

Indicații metodice. Atacantul controlează mișcările partenerului cu ajutorul gambei piciorului drept, apoi, în faza finală, cu genunchiul aceluiași picior. Brațul adversarului trebuie să fie întins la maximum.

Aplicarea acestui procedeu solicită o bună coordonare a acțiunilor.

Tehnica apărării. Oponentul poate să se elibereze prin îndoirea brațului, acțiune urmată de respingerea atacantului.

Dacă brațul stîng este întins, cel atacat ridică umărul stîng, astfel încît mîna să depășească umărul atacantului și prin îndoirea brațului să evite luxația.

Scanned with OKEN Scanner

GRUPA PROCEDEELOR DIN KYUL 3 PENTRU CENTURA VERDE

TEHNICA ARUNCĂRILOR (NAGE-WAZA)

— Agățarea mică exterioară (Ko-Soto-Gake).
— Aruncarea prin ridicarea șoldului (Tsuri-Goshi).
— Aruncarea prin răsturnare laterală (Yoko-Otoshi).
— Rostogolirea peste picior (Ashi-Guruma).
— Zborul peste șold (Hane-Goshi).
— Măturarea piciorului prin ridicare și tracțiune (Harai-Tsuri-Komi-Ashi).
— Aruncarea în cerc peste cap (Tomoe-Nage).
— Răsturnarea peste umăr (Kata-Guruma).

TEHNICA LUPTEI LA SOL (KATAME-WAZA)

Imobilizări (Osae-Waza)

Controlul superior al celor 4 puncte (Tate-Shiho-Gatame).
— Varianta imobilizării laterale (Kuzure-Kesa-Gatame).
— Imobilizarea prin blocarea flancului stîng (Kata-Osae-Gatame).

Tehnica strangulărilor (Shime-Waza)

— Strangularea laterală încrucișată (Yoko-Juji-Jime).
— Strangularea din spate (Ushiro-Jime).
— Strangularea cu ajutorul reverului (Okuri-Eri-Jime).
— Strangularea unilaterală (Kata-Ha-Jime).
— Strangularea cu mîinile libere (Hadaka-Jime).
— Strangularea prin înfășurare (Tomoe-Jime).
— Strangularea prin suspendare (cădere) (Kensui-Jime).

Scanned with OKEN Scanner

— Blocarea laterală pe genunchi (Yoko-Hiza-Gatame).

— Blocarea superioară a brațului în cruce (Kami-Ude-Hishigi-Juji-Gatame).

— Acțiune laterală asupra brațului (Yoko-Ude-Hishigi).

— Blocarea peste genunchi (Kami-Hiza-Gatame).

— Luxarea cu brațele și un picior (Ude-Hishigi-Henka-Waza).

— Tehnica articulară în cruce (Giaku-Juji).

Agățarea mică exterioară sau Cîrligul mic exterior (Ko-Soto-Gake) (fig. 155–157)

Acest procedeu, descoperit și aplicat pentru prima dată de maestrul Nagaoka, se execută prin agățare (cîrlig) și este folosit în special de luptătorii de talie mică.

FIG. 155

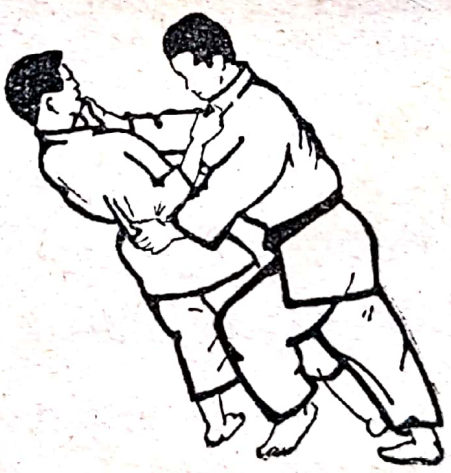


FIG. 156

FIG. 157

Scanned with OKEN Scanner

Situația cea mai favorabilă pentru aplicarea acestui procedeu este atunci cînd oponentul se află dezechilibrat înapoi pe călcîiul unui picior. De asemenea, se poate aplica și cînd oponentul înaintează sau se retrage cu un picior.

Folosind priza obișnuită din poziția fundamentală spre dreapta, atacantul retrage piciorul drept spre stînga — aproape de piciorul stîng și trage puternic cu ambele brațe pentru a determina oponentul să înainteze succesiv cu piciorul stîng și drept ; împinge cu brațul drept în sus, spre stînga și înapoi, trage cu brațul stîng în jos, înapoia oponentului, dezechilibrîndu-l spre spate, cu greutatea corpului repartizată pe călcîiul drept. În continuare, atacantul se sprijină pe piciorul drept, ușor flexat, agață cu talpa piciorului stîng călcîiul drept al oponentului și împinge cu brațul drept provocînd căderea lui pe spate.

Indicații metodice. Acțiunea brațelor trebuie să fie continuă și progresivă pînă la aruncarea oponentului pe sol.

În faza finală se stabilește un contact strîns între umărul drept și pieptul oponentului, atacantul acționînd cu tot corpul.

Piciorul de atac este ușor flexat spre interior în formă de cîrlig.

Atacantul poate acționa asupra oponentului și cu ajutorul călcîiului stîng, care agață sau seceră călcîiul drept al acestuia.

Tehnica apărării. Apărarea se realizează prin răsucirea — deschiderea — corpului spre dreapta și retragerea piciorului drept.

Aruncarea prin ridicarea șoldului (Tsuri-Goshi) (fig. 158–160)

Tehnica acestui procedeu se aseamănă cu O-Goshi și se execută sub două forme :

— La prima formă brațul atacantului trece pe sub axila oponentului și apucă centura acestuia.

— La a doua formă brațul atacantului, pentru a efectua priza, trece peste brațul oponentului.

În primul caz, ambii judokani se află în poziție fundamentală spre dreapta, cu prize identice normale.

Pentru aplicarea acestui procedeu oponentul trebuie dezechilibrat în față, apoi prin apucarea centurii aruncat

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 158

FIG. 159

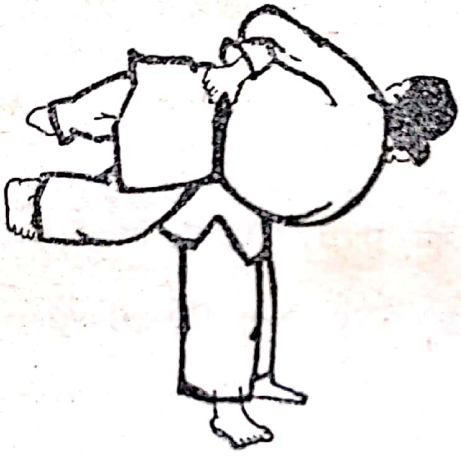


FIG. 160

peste șold. În acest scop, atacantul încearcă să dezechilibreze oponentul înainte spre dreapta, însă acesta, rezistînd pentru a-și menține echilibrul, face un pas înainte cu stîngul. În acest moment, atacantul introduce brațul drept sub axila stîngă, apucîndu-l de centură la mijlocul spatelui. Concomitent cu acțiunea brațului drept atacantul se deplasează cu piciorul drept puțin flexat în interiorul piciorului drept al oponentului și pivotînd spre stînga se întoarce cu spatele la adversar. În această fază, atacantul cu genunchii flexați intră în contact cu abdomenul oponentului. În faza finală atacantul, odată cu întinderea picioarelor, trage cu brațul stîng, în timp ce cu brațul drept ridică și trage oponentul. În urma acestor acțiuni bine sincronizate și printr-o aplecare a corpului înainte, partenerul este aruncat peste șoldul drept, cu spatele pe saltea.

Scanned with OKEN Scanner

Indicații metodice. Se evită apucarea centurii înaintea atacului.

Tracțiunea cu brațul stîng trebuie să fie continuă și progresivă.

Tehnica apărării. Atacul poate fi evitat printr-o întoarcere a corpului spre dreapta și degajarea brațului drept din priza atacantului.

Atacuri succesive. Atunci cînd oponentul pentru a se apăra se lasă pe spate, atacantul, fără a ezita, poate interveni cu succes prin O-Uchi-Gari. De asemenea, atacantul poate continua lupta prin O-Uchi-Gari cînd oponentul deplasează piciorul stîng în spatele piciorului drept.

Contraatacul. Contraatacul se poate realiza prin Ushiro-Goshi sau Ura-Nage, printr-o deplasare laterală în jurul oponentului.

Aruncarea prin răsturnare laterală (Yoko-Otoshi) (fig. 161–162)

Acest procedeu face parte din categoria aruncărilor prin sacrificiu lateral, Yoko-Sutemi-Waza.

Ambii judokani sînt angajați în poziție fundamentală spre dreapta, cu prize normale. Atacantul execută la început un mic pas spre dreapta și împinge oponentul în aceeași direcție. Adversarul, pentru a nu-și pierde echilibrul, încearcă să-și transfere greutatea pe piciorul drept. În acest moment, atacantul ridică cu mîna dreaptă umărul stîng al oponentului spre dreapta lui, trăgînd în același timp cu mîna stîngă în lateral pentru a facilita dezechilibrarea acestuia spre dreapta. În continuare, sprijinindu-se

FIG. 161

FIG. 162

Scanned with OKEN Scanner

pe talpa piciorului drept, alunecă cu piciorul stîng în exteriorul piciorului drept al oponentului, blocîndu-l din lateral, după care atacantul rulează pe partea stîngă, trăgînd puternic cu ambele brațe spre stînga și în jos. În urma acestor acțiuni, oponentul este aruncat în cerc peste piciorul stîng.

Indicații metodice. Reușita acestui procedeu depinde de sincronizarea acțiunilor, tracțiunea brațelor fiind continuă și progresivă.

Tehnica apărării. Apărarea se realizează printr-o săritură înainte peste piciorul stîng al atacantului.

Rostogolirea peste picior (Ashi-Guruma) (fig. 163–165)

Ashi-Guruma poate fi ușor confundat cu Hiza-Guruma, de care însă se deosebește prin mecanismul segmentelor care acționează. În competiții, atunci cînd partenerul opune

FIG. 163

FIG. 164

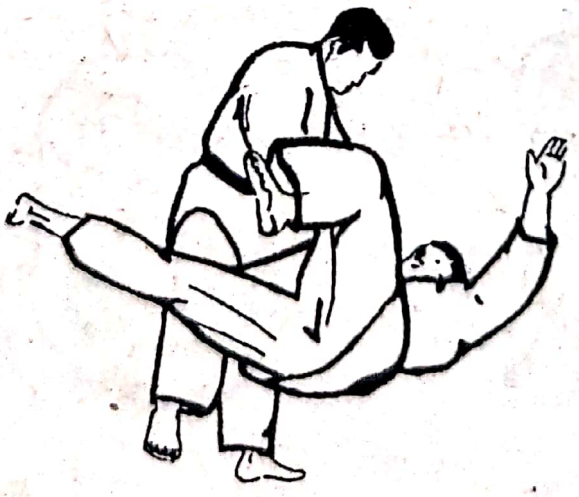


FIG. 165

Scanned with OKEN Scanner

rezistență, Ashi-Guruma poate fi continuat prin Tai-Otoshi sau Harai-Goshi. Din poziția fundamentală spre dreapta, ambii luptători au prize normale. Din această poziție atacantul retrage piciorul drept și în același timp trage cu mîna dreaptă, forțînd astfel oponentul să înainteze cu piciorul drept, apoi retrăgînd piciorul stîng înapoia piciorului drept și puțin în afara piciorului stîng al oponentului ridică oponentul cu mîna dreaptă, iar cu stînga trage de mîneca acestuia (Tsuri-Komi). În clipa în care adversarul, în urma acțiunilor întreprinse, este dezechilibrat pe piciorul drept, atacantul întinde piciorul drept înaintea acestuia, aplicînd tendonul lui Ahile la nivelul genunchiului sau puțin mai sus și-i blochează înaintarea ; după aceasta accentuează tracțiunea cu mîna stîngă, în timp ce cu mîna dreaptă împinge în sus spre umărul drept al oponentului și răsucindu-se spre stînga îl aruncă cu spatele pe saltea.

Varianta I. Același procedeu se poate executa și prin deplasarea piciorului stîng al atacantului înaintea piciorului stîng al partenerului, concomitent cu tracțiunea brațelor în sus. În felul acesta va fi dezechilibrat pe vîrful picioarelor, apoi atacantul pivotează pe partea anterioară a labei piciorului stîng și întinde piciorul drept oblic în fața adversarului, plasîndu-l cu partea inferioară a gambei pe articulația genunchiului drept. În timpul întoarcerii, atacantul ridică cu mîna dreaptă și trage cu mîna stîngă în jos, blocînd totodată cu piciorul drept înaintarea oponentului, acțiuni în urma cărora îl aruncă peste piciorul drept, cu spatele pe saltea.

Indicații metodice. În momentul aruncării, atacantul evită aplecarea corpului înainte, iar în faza finală trunchiul și capul atacantului se răsucesc spre stînga. Se urmărește sincronizarea corectă a acțiunii brațelor.

Zborul peste șold (Hane-Goshi) (fig. 166–168)

Hane-Goshi este o tehnică spectaculoasă, utilizată frecvent în competiții, unde se aplică, în special, cînd oponentul este înclinat înainte pe vîrfurile picioarelor sau cînd este dezechilibrat în față pe un picior.

În acest scop, din poziția fundamentală spre dreapta atacantul apucă cu mîna dreaptă gulerul oponentului, retrage piciorul stîng flexat înapoi, și, în același timp, efectuează o tracțiune cu mîna stîngă, iar cu mîna dreaptă

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 166

FIG. 167

FIG. 168

ridică oponentul printr-o mișcare circulară înainte. În urma acestor acțiuni, partenerul este tras spre flancul drept și dezechilibrat înainte pe piciorul drept. Fără a întrerupe acțiunea brațelor, atacantul pivotează pe piciorul stîng și se întoarce spre stînga, stabilind contactul cu abdomenul oponentului. În continuare, prin zvîcnirea (balansarea) șoldului și a piciorului drept în sus, spre partea internă a piciorului drept al oponentului, realizează ridicarea acestuia de pe sol. Aceste acțiuni sînt însoțite apoi de o puternică tracțiune a brațelor și de răsucirea trunchiului spre stînga. Prin coordonarea mișcărilor arătate mai sus oponentul este ridicat și aruncat cu spatele pe saltea.

Scanned with OKEN Scanner

Indicații metodice. Este important ca atacantul să stabilească un contact strîns cu oponentul prin intermediul șoldului și piciorului drept.

Piciorul stîng — de sprijin — este ușor flexat și plasat între picioarele oponentului, în direcția aruncării.

Tehnica apărării. Atacul poate fi evitat prin smulgerea brațului drept și răsucirea corpului și a capului spre dreapta.

Atacuri succesive. În cazul în care oponentul rezistă, pentru a mări eficiența aruncării, acest procedeu poate fi continuat prin Hane-Maki-Koni sau Harai-Goshi.

Dacă oponentul rezistă, lăsîndu-se pe spate cu genunchii flexați (poziție de apărare), atacantul pivotînd pe vîrful piciorului stîng se întoarce spre dreapta, aplicînd O-Uchi-Gari în această direcție.

Contraatacul. Pentru a contraataca este necesar să se execute la început un Tai-Sabaki, trecînd peste piciorul drept al atacantului, apoi lasă greutatea pe piciorul stîng flexat și acționează prin Sasae-Tsuri-Komi-Ashi asupra piciorului drept al acestuia. De asemenea se poate contraataca prin Hane-Goshi-Gaeshi.

Măturarea piciorului prin ridicare și tracțiune (Harai-Tsuri-Komi-Ashi) (fig. 169–171)

Harai-Tsuri-Komi-Ashi poate fi ușor confundat cu Sasae-Tsuri-Komi-Ashi, însă între ele există o mare deosebire. În timp ce la Sasae-Tsuri-Komi-Ashi aruncarea se efectuează prin blocarea gleznei, la Harai-Tsuri-Komi-Ashi aruncarea se face prin măturare asupra piciorului care se retrage.

Ambii luptători se află în poziție naturală, avînd prize identice.

Atacantul înaintează cu piciorul stîng pentru a provoca retragerea oponentului cu piciorul drept, apoi se deplasează cu piciorul drept în interiorul piciorului stîng al acestuia, cu degetele îndreptate ușor spre interior și cu flancul drept lipit de oponent.

Atunci cînd adversarul se retrage cu piciorul drept, atacantul începe tracțiunea cu mîna stîngă spre exterior, iar cu mîna dreaptă îl ridică spre stînga. În felul acesta, trenul superior al partenerului va fi tras înainte, cu centrul de greutate situat deasupra vîrfului piciorului drept. În

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 169

FIG. 170

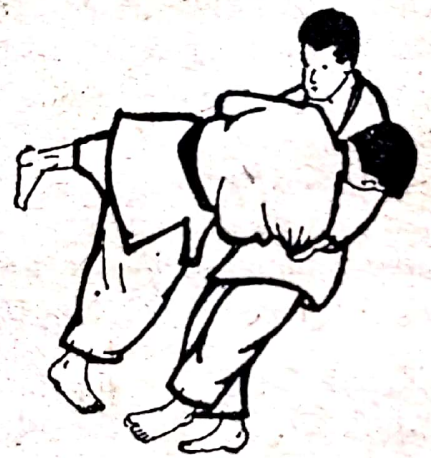


FIG. 171

acest moment, atacantul mătură cu talpa piciorului stîng partea antero-externă a gleznei drepte, şi, accentuînd acţiunea braţelor, se răsuceşte uşor spre stînga, înclinîndu-se puţin pe spate. În urma acestor acţiuni, oponentul este aruncat pe spate.

Indicaţii metodice. Manevra pregătitoare pentru dezechilibrarea oponentului poate începe prin retragerea piciorului stîng şi tracţiunea lui înainte spre dreapta. Oponentul, fiind astfel obligat să înainteze cu piciorul drept apoi, pentru a-şi restabili echilibrul, îl retrage spre poziţia iniţială. Atacantul, profitînd de retragerea piciorului drept, acţionează în direcţia deplasării acestuia ca şi la descrierea precedentă a procedeului.

Scanned with OKEN Scanner

Piciorul drept se așază în interiorul piciorului stîng sau puțin în afara acestuia, dacă oponentul are talie mai mică.

La dezechilibrarea adversarului atacantul acționează cu tot corpul, iar piciorul drept, care inițial este ușor îndoit, se întinde în faza finală.

Degetele piciorului de sprijin se orientează spre interior, pentru a favoriza răsucirea corpului în faza finală.

În timpul aruncării, atacantul își cambrează corpul și se răsucește ușor spre stînga, iar cu piciorul stîng acționează puternic din șold.

Tehnica apărării. Atacul poate fi evitat prin răsucirea trunchiului spre dreapta și flexarea genunchilor.

Aruncarea în cerc peste cap (Tomoe-Nage) (fig. 172—174)

Tomoe-Nage este un procedeu care face parte din categoria aruncărilor prin sacrificiu Sutemi-Waza. Cunoscut în Europa sub denumirea de „planșeta japoneză", este folosit în special de luptătorii cu talie mică.

Ambii luptători sînt în poziție fundamentală spre dreapta, cu prize normale.

Atacantul îl împinge pe oponent ușor înapoi, cu ambele brațe, care în mod firesc reacționează pentru restabilirea echilibrului. Atacantul, profitînd de reacția oponentului, îi facilitează înaintarea printr-o tracțiune bruscă a brațelor, provocîndu-i astfel dezechilibrarea în față. În acest moment, atacantul introduce adînc piciorul stîng între picioarele oponentului, apoi rulează pe spate, cu bazinul cît mai aproape de călcîiul stîng. În timpul căderii, atacantul flexează genunchiul drept, aplicînd partea anterioară a piciorului sub centura oponentului, apoi întinde brusc piciorul drept și trage puternic cu ambele brațe, aruncînd oponentul în arc de cerc peste cap, cu spatele pe saltea.

Indicații metodice. În faza inițială, cînd adversarul se retrage, atacantul, pentru o eficiență mai mare a aruncării, poate schimba priza, apucînd cu mîna dreaptă partea externă a cotului stîng. De asemenea, poate stabili priza la ambele revere.

Această tehnică poate fi aplicată și atunci cînd oponentul se află într-o poziție defensivă, Jigotai.

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 172

FIG. 173

FIG. 174

În acest scop, atacantul apasă la început cu brațele în jos și profitînd de reacția partenerului în sus îl trage, acționînd ca la procedeul descris mai înainte.

Piciorul stîng trebuie să fie mult introdus între picioarele oponentului, iar bazinul, în timpul rulării, se plasează în spatele călcîiului stîng. Tracțiunea brațelor continuă chiar după aruncare (împingerea piciorului drept).

Tehnica apărării. În timpul aruncării se îndepărtează piciorul de atac cu ajutorul brațului sau prin răsucirea corpului.

Contraatacul. În timpul ridicării piciorului de atac, oponentul apucă cu mîna acest picior, putînd riposta în

Scanned with OKEN Scanner

continuare prin O-Uchi-Gari asupra piciorului stîng, de sprijin. Înainte de ridicarea piciorului de pe sol se poate acționa asupra piciorului de sprijin prin Ko-Soto-Gake sau Ko-Soto-Gari.

Răsturnarea peste umăr (Kata-Guruma) (fig. 175–177)

Este un procedeu specific luptătorilor cu talie mică și se bazează în mod deosebit pe acțiunea brațelor.

Luptătorii sînt angajați în poziție fundamentală spre dreapta, cu prize normale.

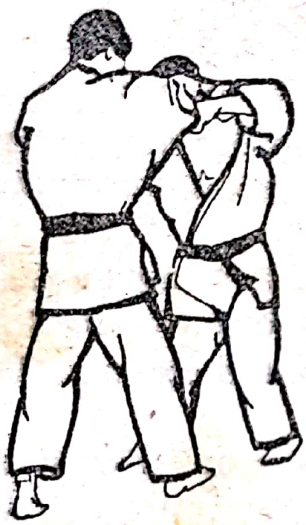


FIG. 175

FIG. 176

FIG. 177

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 178

Atacantul retrage piciorul stîng, trăgînd în acelaşi timp cu mîna stîngă înainte şi în sus, obligîndu-l pe adversar să înainteze cu piciorul drept şi să-l dezechilibreze în faţă, spre dreapta. În această situaţie atacantul flexînd piciorul stîng se deplasează cu dreptul între picioarele oponentului, lipind ceafa şi umărul drept de flancul drept al oponentului, apoi continuă tracţiunea cu mîna stîngă şi cuprinde cu mîna dreaptă coapsa dreaptă a oponentului prin interior, apropiind-o de umărul drept. Prin apropierea şoldurilor, întinderea picioarelor şi acţiunea braţelor oponentul este ridicat pe umeri.

În faza finală, trăgîndu-l de braţul stîng în jos, oponentul este răsturnat în faţă, cu spatele pe saltea.

Indicaţii metodice. Ridicarea oponentului este însoţită de acţiunea ambelor braţe.

Mîna stîngă trage puternic şi continuu oblic în sus, iar în faza finală, printr-o tracţiune în jos, contribuie la răsturnarea oponentului.

Se evită aplecarea corpului înainte.

Tehnica apărării. Atacul poate fi evitat prin agăţarea cu piciorul drept a coapsei stîngi a atacantului (fig. 178).

Contraatacul. În clipa în care atacantul se sprijină cu capul de flancul drept, se poate acţiona asupra lui apăsîndu-l în jos şi aplicînd o strangulare cu mîna dreaptă sau o tehnică articulară, de exemplu, Ude-Gatame.

Controlul superior al celor 4 puncte (Tate-Shiho-Gatame) (fig. 179–180)

Execuţia acestui procedeu constă în imobilizarea de către atacant, care trece călare peste abdomenul oponentului, sprijinindu-şi călcîiele pe partea posterioară a coapselor acestuia, cu vîrfurile picioarelor orientate spre interior. Din această poziţie se culcă peste oponent şi-i cuprinde cu braţul drept ceafa, iar cu braţul stîng se sprijină cu palma pe saltea. De asemenea, atacantul poate intro-

Scanned with OKEN Scanner

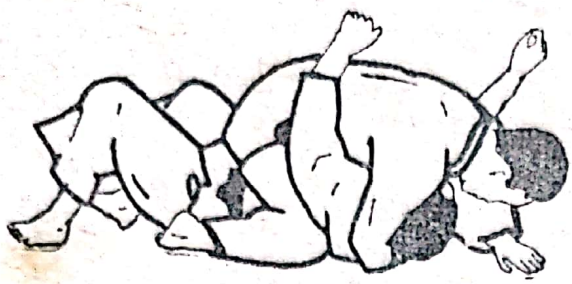


FIG. 179

FIG. 180

duce brațul stîng sub axila oponentului sau ambele antebrațe sub axilele acestuia și încleștînd mîinile se apleacă înainte, sprijinindu-se pe antebrațe.

Indicații metodice. Atacantul apasă cu pieptul asupra oponentului, controlîndu-i umărul drept și capul.

Picioarele atacantului asigură blocarea șoldurilor și a picioarelor oponentului.

Tehnica apărării. Pentru a se degaja din această imobilizare, partenerul împinge la început cu brațul drept genunchiul atacantului, apoi cu picioarele încleștează piciorul stîng al acestuia, și, prin ridicare în pod, împinge cu brațul drept sau cu ambele brațe atacantul peste umărul stîng.

O altă posibilitate de eliberare din priză constă în apucarea cu mîna dreaptă a centurii atacantului, apoi prin ridicarea picioarelor cu o mișcare de oscilație de la dreapta spre stînga și prin împingerea brațului drept în această direcție îl răstoarnă pe atacant peste umărul stîng.

Varianta imobilizării laterale (Kuzure-Kesa-Gatame) (fig. 181)

Acest procedeu poate fi considerat ca o variantă a lui Kesa-Gatame, de care însă se deosebește prin poziția brațului drept.

Atacantul se așază lateral, ca și la Kesa-Gatame, apoi blochează cu brațul stîng brațul drept al oponentului, deasupra articulației cotului, apucîndu-l cu mîna la nivelul tricepsului. Brațul drept în loc să cuprindă ceafa partenerului trece pe sub axila stîngă a lui, apucîndu-l de umărul stîng sau se sprijină cu palma pe saltea.

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 181

FIG. 182

Piciorul drept flexat se sprijină pe sol lipit de flancul drept al oponentului, cu genunchiul ceva mai sus de umărul drept al acestuia. Piciorul stîng, ușor flexat, se sprijină pe saltea oblic înapoi, cu coapsa aproape perpendiculară față de corpul oponentului.

Indicații metodice. Înainte de toate este important ca brațul drept al adversarului să fie blocat sub axila stîngă.

Se va urmări controlul oponentului prin stabilirea unui contact strîns realizat prin apăsarea asupra regiunii gîtului și a pectoralului drept, precum și menținerea în permanență a contactului genunchiului drept cu umărul oponentului, la nivelul deltoidului.

Pentru a evita o eventuală strangulare, este indicat ca atacantul să răsucească capul spre stînga, lipind obrazul drept de pieptul oponentului.

Tehnica apărării. Cel atacat pentru a ieși din această imobilizare trece brațul stîng prin fața adversarului, apucînd mîneca lui stîngă aproape de încheietura mîinii, apoi îi ridică brațul stîng și încearcă degajarea brațului drept rulînd spre dreapta, pe șoldul drept, pentru a ajunge cu fața în jos.

Imobilizarea prin blocarea flancului stîng (Kata-Osae-Gatame) (fig. 182)

Oponentul se află culcat pe flancul drept. Atacantul se apropie de flancul drept cu piciorul stîng flexat, cu genunchiul lipit de pieptul adversarului. Piciorul drept al atacantului este întins în oblic înapoi și sprijinit cu vîrful degetelor de saltea. În continuare îl presează cu pieptul pe oponent. Cu brațul stîng strînge sub axilă brațul stîng al adversarului și cuprinzîndu-i ceafa îi apucă cu mîna

Scanned with OKEN Scanner

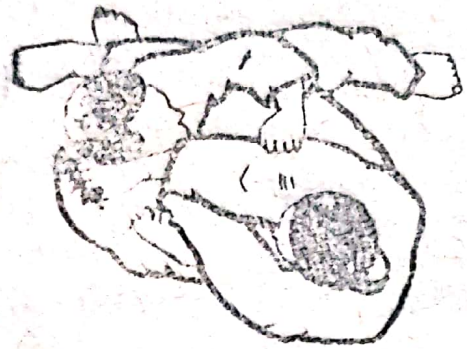


FIG. 183

FIG. 184

gulerul cît mai departe posibil. Brațul drept al atacantului se sprijină cu palma pe omoplatul stîng al partenerului, iar cînd acesta încearcă să ruleze spre stînga se sprijină cu palma pe saltea.

Indicații metodice. Atacantul se sprijină cu obrazul drept pe umărul stîng al oponentului, apăsîndu-l în jos.

De asemenea îi blochează brațul stîng cu pieptul.

În cazul în care adversarul încearcă să se întoarcă spre stînga, atacantul se sprijină cu palma pe saltea.

Strangularea laterală încrucișată (Yoko-Juji-Jime) (fig. 183)

În cazul în care oponentul acționează spre dreapta lui și încearcă să se elibereze din strangulare Giaku-Juji-Jime, atacantul fără a opune rezistență, se lasă pe genunchiul și șoldul stîng, încleștînd în foarfecă abdomenul oponentului ; apoi continuă strangularea, strîngînd în același timp cu picioarele abdomenul oponentului, care va fi obligat astfel să solicite încetarea luptei.

Strangularea din spate (Ushiro-Jime) (fig. 184)

Această strangulare este de natură respiratorie și se aplică atunci cînd oponentul este așezat sau culcat lateral, iar atacantul se află în spatele lui.

Atacantul se apropie cu pieptul de spatele oponentului și introduce antebrațul drept cu marginea radială sub bărbia oponentului, apoi, sprijinindu-se cu antebrațul

Scanned with OKEN Scanner

stîng de umărul partenerului, își apucă cu palma în sus mîna dreaptă, stabilind astfel o priză puternică prin încleștarea degetelor. După aceasta apleacă capul în stînga oponentului și strînge puternic cu brațele, provocînd strangularea.

Strangularea cu ajutorul reverului (Okuri-Eri-Jime) (fig. 185)

Această tehnică de natură respiratorie și sanguină este folosită des în competiții.

Adversarul se află așezat pe saltea, iar atacantul se plasează în spatele lui sprijinit pe unul sau pe ambii genunchi. Din această poziție atacantul introduce brațul stîng sub axila stîngă a oponentului, apucînd cu mîna reverul stîng al acestuia la nivelul stomacului, apoi trece brațul drept peste umărul drept al partenerului, apucînd cu mîna reverul stîng, cît mai sus posibil. Mîna dreaptă a atacantului, cu degetul mare în interiorul bluzei, presează asupra părții stîngi a gîtului, în timp ce mîna stîngă trage în jos. În continuare, atacantul, părăsind priza cu mîna stîngă, apucă reverul drept la nivelul pectoralului drept, apleacă capul pe umărul stîng al adversarului și retrage genunchiul stîng pentru a-l dezechilibra înapoi. În același timp accentuează tracțiunea cu mîna stîngă în jos și cu brațul drept înapoi, provocînd strangularea oponentului și obligîndu-l să ceară încetarea luptei.

Această strangulare se poate efectua în diferite poziții, însă, oricare ar fi situația, tehnica brațelor rămîne aceeași.

FIG. 185

Variantă. Să presupunem că atacantul se află culcat pe spate. În această situație, el blochează la început oponentul cu ajutorul picioarelor, trecîndu-le în foarfecă peste trunchiul acestuia pentru a se sprijini pe coapsele lui. După aceasta aplică cu ajutorul brațelor strangularea descrisă mai înainte.

Indicații metodice. Brațul drept al atacantului apucă gulerul partenerului cît mai sus posibil, cu degetul mare lipit de gîtul acestuia.

Scanned with OKEN Scanner

În momentul strangulării cotul drept trebuie să fie în contact strîns cu umărul drept al oponentului.

Este important ca acțiunea ambelor brațe să fie bine coordonată.

La varianta descrisă mai sus, atacantul, pentru a controla brațul drept al adversarului, îi poate trece piciorul drept peste umărul drept.

Tehnica apărării. Pentru degajarea din această strangulare trebuie apucat la început cu ambele brațe brațul drept al atacantului, apoi, ca la aruncarea peste umăr, se trage în jos și spre stînga cu brațele, răsucind capul spre stînga.

În continuare, oponentul îndepărtează prin ridicare brațul atacantului pentru a-și elibera capul.

Strangularea unilaterală (Kata-Ha-Jime) (fig. 186)

Oponentul se află în șezînd, iar atacantul se apropie din spate plasînd genunchiul stîng pe saltea, iar genunchiul drept ridicat îl ține în contact cu flancul drept al acestuia. După stabilirea contactului cu spatele partenerului, atacantul trece brațul stîng sub axila stîngă și-i apucă cu mîna reverul stîng la nivelul stomacului, apoi trece brațul drept peste umărul drept și sub bărbia acestuia și-i apucă cu mîna gulerul stîng cît mai sus posibil. În continuare, atacantul părăsește reverul stîng și ridică brațul stîng al adversarului, aplicînd marginea cubitală a mîinii stîngi deasupra cefei. Pentru a strangula

FIG. 186

FIG. 187

atacantul se retrage la început puțin înapoi cu picioarele, dezechilibrînd oponentul ușor înapoi. În faza finală trage puternic brațul drept înapoi, blocînd cu brațul stîng brațul și umărul stîng al oponentului.

Indicații metodice. Această strangulare se poate executa și prin introducerea directă a brațului stîng sub axilă și apoi asupra cefei. Ca și Okuri-Eri-Jime, Kata-Ha-Jime se poate aplica din culcat, prin încleștarea picioarelor peste corpul oponentului (fig. 187).

În toate cazurile este important ca atacantul să controleze umărul stîng prin ridicarea brațului stîng al oponentului cît mai înapoi și în sus.

Strangularea cu mîinile libere (Hadaka-Jime) (fig. 188)

Această strangulare, de natură respiratorie, se poate executa în diferite poziții și se bazează pe aplicarea antebrațului asupra gîtului.

Partenerul se află așezat pe saltea, în timp ce atacantul, situat în spatele lui, se află cu genunchiul stîng pe sol, iar genunchiul drept ridicat și sprijinit pe talpa piciorului. Din această poziție trece brațul drept peste umărul drept al oponentului, cu marginea radială aplicată sub bărbie. În același timp se sprijină cu partea posterioară a antebrațului stîng pe omoplatul stîng al adversarului, încleștîndu-și mîinile — prin încrucișarea lor — aproape de umărul lui stîng. În continuare, atacantul se retrage puțin cu picioarele pentru a dezechilibra oponentul pe spate, apoi întărind priza trage puternic antebrațul drept spre el, provocînd strangularea.

FIG. 188

FIG. 189

Scanned with OKEN Scanner

Indicații metodice. Hadaka-Jime se poate efectua și prin sprijinirea palmei drepte deasupra cotului, pe bicepsul stîng, în timp ce mîna stîngă, sprijinită pe ceafa oponentului apasă înainte (fig. 189).

În faza finală, atacantul apasă cu umărul drept asupra regiunii occipitale a partenerului pentru a-i bloca capul. În scopul evitării degajării, atacantul trebuie să-l dezechilibreze înapoi încă înainte de faza finală a strangulării.

Tehnica apărării. Oponentul poate evita strangularea dacă își retrage capul înainte de încrucișarea mîinilor atacantului.

O altă modalitate de degajare din această strangulare constă în apucarea cu ambele mîini a cotului drept al atacantului, de care se trage energic în jos și înainte, apoi anihilînd acțiunea brațului drept se eliberează capul din priză.

Strangularea prin înfășurare (Tomoe-Jime) (fig. 190–191)

Ambii judoka se află în picioare în poziție fundamentală spre dreapta. Atacantul apucă cu mîna dreaptă reverul stîng al oponentului, aproximativ la nivelul claviculei, sau ceva mai sus, iar cu mîna stîngă prinde reverul stîng cu aproximativ 15 cm mai jos de mîna dreaptă, la nivelul pieptului.

FIG. 190

FIG. 191

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 192

Din această poziție atacantul trage în jos și printr-o mișcare circulară trece brațul drept peste capul partenerului pentru a schimba priza în partea dreaptă, cu antebrațul sub bărbia lui (fig. 191).

În faza finală, atacantul acționează cu brațele în sens opus, adică în timp ce antebrațul drept sprijinit de stern acționează cu marginea cubitală în sus asupra gîtului, brațul stîng trage în jos de reverul stîng. În urma acestor acțiuni, adversarul este obligat să ceară încetarea luptei.

Strangularea cu ajutorul reverului (Eri-Jime) (fig. 192)

Ambii judokani se află aplecați înainte în poziție defensivă. Atacantul apucă cu mîna stîngă reverul drept al partenerului la nivelul carotidei drepte, cu degetul mare în sus și în interiorul bluzei, iar cu mîna dreaptă reverul stîng la același nivel cu mîna stîngă, aproape de carotida stîngă a oponentului. Din această poziție trage la început în jos, dezechilibrînd oponentul, apoi depărtează și flexează picioarele agățîndu-se de oponent, după care apropie coatele și efectuează o mișcare de supinație cu mîinile, încleștînd gîtul oponentului și apăsînd asupra carotidelor.

În urma acestor acțiuni, adversarul este obligat să abandoneze lupta.

Strangularea prin suspendare (cădere) (Kensui-Jime) (fig. 193–194)

Dacă în cazul aplicării unei strangulări din picioare, de exemplu Eri-Jime, oponentul rezistă, atacantul păstrează prizele cu ambele brațe la nivelul carotidelor și face un pas cu piciorul drept spre stînga, înaintea piciorului drept al adversarului, întorcîndu-se cu flancul drept spre el, apoi sprijinindu-se cu mîinile de reverele lui se lasă pe spate, ridică piciorul stîng flexat și îl trece cu gamba peste ceafa acestuia blocîndu-l. În continuare apasă cu gamba picioru-

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 193

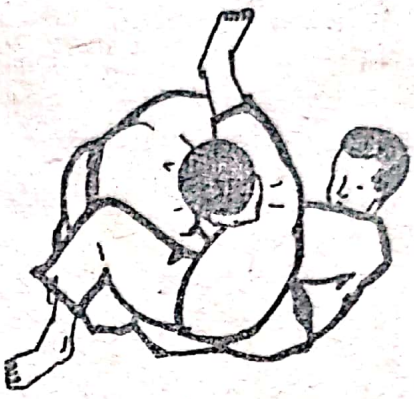


FIG. 194

lui stîng peste ceafă și trage cu mîna stîngă, obligîndu-l pe oponent să abandoneze lupta.

Indicații metodice. Acest procedeu constituie un mijloc excelent de trecere la sol. În același timp cu tracțiunea brațului stîng atacantul trebuie să exercite o presiune cu mîna dreaptă asupra carotidei stîngi a oponentului.

Blocarea laterală pe genunchi (Yoko-Hiza-Gatame) (fig. 195)

Oponentul se află culcat pe spate, iar atacantul se apropie de flancul drept al lui așezînd genunchiul stîng pe sol, în timp ce genunchiul drept se sprijină pe partea inferioară a abdomenului.

Din această poziție, atacantul apucă cu mîna dreaptă extremitatea inferioară a antebrațului drept al adversarului, apoi printr-o tracțiune puternică, ajutat de brațul stîng, îi așază brațul drept cu palma în sus în regiunea superioară a coapsei drepte. Concomitent cu această acțiune apasă în jos cu mîna stîngă asupra umărului drept al partenerului.

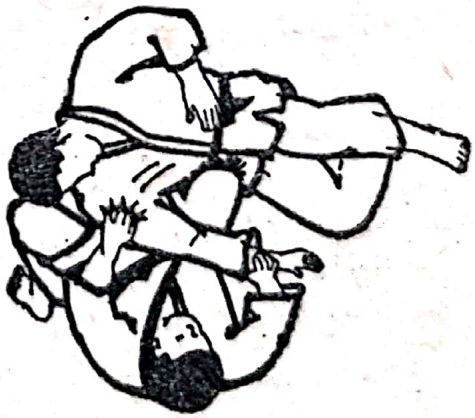


FIG. 195

În faza finală, atacantul apasă cu mîna dreaptă asupra

Scanned with OKEN Scanner

antebrațului drept, provocînd extensia forțată a cotului și încetarea acțiunii.

Indicații metodice. Blocarea brațului drept al oponentului poate fi realizată și prin întinderea lui peste coapsa stîngă. În acest caz, atacantul se sprijină cu mîna dreaptă pe umărul drept al oponentului, iar cu mîna stîngă apasă în jos pumnul acestuia.

Blocarea superioară a brațului în cruce (Kami-Ude-Hishigi-Juji-Gatame) (fig. 196–197)

Acest procedeu se aseamănă foarte mult cu Ude-Hishigi-Juji-Gatame. Pentru a-l executa atacantul se apropie de flancul drept al oponentului care se află culcat pe spate, apoi așază genunchiul stîng pe saltea, iar cu piciorul drept încalecă peste abdomenul oponentului și apucă cu mîna dreaptă mîneca dreaptă a acestuia, la nivelul antebrațului, trăgînd în sus și spre umărul său drept. În același timp, atacantul apasă cu palma stîngă asupra părții superioare a reverului drept, obligînd oponentul să-și întoarcă capul spre stînga. În continuare, atacantul sprijinindu-se pe piciorul drept trece piciorul stîng cu spațiul popliteu peste gîtul oponentului, lăsîndu-se pe spate. În această poziție, brațul drept al partenerului este întins cu palma în sus peste abdomenul și pieptul atacantului, fiind în același timp blocat între coapsele lui. Prin ridicarea bazinului atacantul provoacă extensia forțată a cotului, obligîndu-l pe adversar să solicite încetarea acțiunii.

FIG. 196

FIG. 197

Scanned with OKEN Scanner

Acțiunea laterală asupra brațului (Yoko-Ude-Hishigi) (fig. 198)

Această tehnică articulară se execută din poziție laterală, corpul atacantului sprijinindu-se pe flancul drept.

Oponentul se află în culcat pe spate, în timp ce atacantul apropiindu-se de flancul drept așază genunchiul stîng lipit de umărul drept al acestuia, apoi, rezemîndu-se cu mîna stîngă pe partea dreaptă a gîtului, trage puternic cu mîna dreaptă în sus mîneca dreaptă a oponentului. În același timp, atacantul trece piciorul drept peste abdomenul adversarului și spijinindu-se cu talpa pe saltea blochează flancul drept al acestuia. În continuare, fără a întrerupe acțiunea brațelor, atacantul rulează spre partea dreaptă a corpului și trece piciorul stîng cu gamba peste cotul drept al oponentului. În faza finală introduce fața externă a labei piciorului sub bărbia oponentului și apasă cu genunchiul asupra cotului.

Indicații metodice. Trecerea piciorului stîng al atacantului peste brațul drept se efectuează în timpul rulării corpului pe flancul drept. Atacantul apucă cu ambele mîini fața externă a antebrațului drept al oponentului și-l întinde la maximum.

Blocarea peste genunchi (Kami-Hiza-Gatame)

Oponentul se află culcat pe spate și pentru a se apăra întinde brațul stîng spre atacant. În acest caz, atacantul așază genunchiul stîng sub axila dreaptă a partenerului și apucă cu mîna dreaptă fața internă a extremității distale a antebrațului stîng, trecînd piciorul drept peste pieptul

FIG. 198

FIG. 199

oponentului și sprijinindu-se cu talpa pe saltea, aproape de capul acestuia.

În continuare, atacantul trage de brațul stîng spre dreapta lui, așezîndu-l întins cu cotul în regiunea superioară, pe fața internă a coapsei drepte. Cu mîna stîngă apasă în jos asupra umărului stîng al oponentului pentru a-l împiedica să se ridice.

În faza finală, atacantul apasă cu mîna dreaptă asupra încheieturii mîinii stîngi a oponentului, provocînd extensia forțată a cotului (fig. 199).

Indicații metodice. Ca și la Yoko-Hiza-Gatame, atacantul poate întinde brațul drept al oponentului peste coapsa stîngă și, apăsînd cu mîna stîngă asupra încheieturii mîinii drepte, provoacă extensia forțată a cotului.

Luxarea cu brațele și un picior (Ude-Hishigi-Henka-Waza) (fig. 200)

Atacantul se află în culcat pe spate, iar oponentul între picioarele lui întinde brațul stîng, apucîndu-i brațul. Atacantul așază mîna dreaptă pe cotul stîng al oponentului, iar mîna stîngă ceva mai sus. În continuare se reazemă cu talpa piciorului stîng pe regiunea inghinală dreaptă a oponentului. Piciorul drept al atacantului se sprijină cu fața internă a genunchiului de umărul stîng al adversarului, pe care-l blochează. În faza finală, atacantul împinge cu talpa piciorului stîng și întorcîndu-se puțin spre stînga — pe șoldul stîng — apasă cu ambele mîini asupra cotului stîng, trăgînd în același timp în sus.

În urma acestor acțiuni oponentul abandonează lupta.

Indicații metodice. Atacantul trebuie să păstreze în permanență contactul genunchiului drept cu umărul stîng al oponentului.

FIG. 200

Scanned with OKEN Scanner

Pentru menținerea echilibrului și finalizarea tehnicii, atacantul trebuie să mențină talpa piciorului stîng în regiunea inghinală dreaptă a oponentului. Coatele atacantului trebuie să fie lipite de corp.

Tehnica articulară in cruce (Giaku-Juji) (fig. 201)

Oponentul încearcă să aplice o strangulare și apucă cu mîna stîngă reverul atacantului. Acesta, fără a ezita, se sprijină cu coatele de corp și apucă cu ambele mîini antebrațul stîng al oponentului, trăgîndu-l spre el. În

FIG. 201

continuare rulează puțin spre stînga și trece cu piciorul drept peste cotul oponentului, fixînd partea anterioară a gleznei sub bărbia lui. Prin întinderea și apăsarea cotului, oponentul este nevoit să solicite încetarea acțiunii

Indicații metodice. Această tehnică articulară poate fi completată cu plasarea tălpii piciorului stîng în regiunea inghinală dreaptă a oponentului. Atacantul, după ce apucă cu mîna dreaptă încheietura mîinii și cu stînga extremitatea distală a antebrațului, trage puternic în sus, în direcția urechii drepte, de brațul stîng al oponentului.

Scanned with OKEN Scanner

GRUPA PROCEDEELOR DIN KYUL 2 PENTRU CENTURA ALBASTRĂ

TEHNICA ARUNCĂRILOR (NAGE-WAZA)

— Răsturnarea în colț (Sumi-Gaeshi).
— Aruncarea prin blocare înapoi (Tani-Otoshi).
— Zborul peste șold prin rulare (Hane-Makikomi).
— Aruncarea în lingură (Sukui-Nage).
— Aruncarea peste șold prin ridicare (Utsuri-Goshi).
— Roata mare (O-Guruma).
— Aruncarea exterioară prin rulare (Soto-Maki-Komi).
— Aruncarea prin plutire cu ajutorul brațelor (Uki-Otoshi).

TEHNICA LUPTEI LA SOL (KATAME-WAZA)

Imobilizări (Osae-Waza)

— Imobilizarea capului (Kashira-Gatame).
— Imobilizarea longitudinală prin înfășurarea brațelor (Ura-Shiho-Gatame).
— Imobilizarea de sus în triunghi (Kami-Sankaku-Gatame).

Tehnica strangulărilor (Shime-Waza)

— Strangularea cu priză la umăr (Kata-Jime).
— Strangularea în sprijin (Tsukikomi-Jime).
— Strangularea în clește, cu ridicarea coapsei (Ebi-Jime).
— Strangularea în foarfecă (Hasami-Jime).
— Strangularea prin răsturnarea pe o parte (Othen-Jime).
— Strangularea cu o mînă (Katate-Jime).
— Strangularea în clește (Sode-Guruma).

Scanned with OKEN Scanner

— Luxarea brațului prin strangulare (Shime-Garami).
— Blocarea brațului cu genunchiul (Hiza-Gatame).
— Blocarea brațului cu abdomenul (Hara-Gatame).
— Blocarea brațului cu piciorul (Ashi-Gatame).
— Luxarea brațului prin înfășurare (Ude-Garami-Henka-Waza).
— Luxarea în cruce asupra brațului prin rostogolire (Othen-Gatame).
— Blocarea brațului pe sub picior (Kesa-Garami).
— Blocarea brațului (Kuzure-Kami-Shiho-Garami).

Răsturnarea în colț (Sumi-Gaeshi) (fig. 202–204)

Acest procedeu face parte din grupa aruncărilor Ma-Sutemi-Waza, în care atacantul pentru a efectua răsturnarea oponentului se lasă de voie pe spate.

Ambii judoka se află în poziție defensivă dreaptă. Atacantul apucă cu mîna stîngă exteriorul mînecii, puțin mai

FIG. 202

FIG. 203

FIG. 204

jos de umărul drept, iar cu mîna dreaptă prinde reverul normal sau centura oponentului deasupra șoldului stîng. Din această poziție, atacantul trage la început cu mîna dreaptă, pentru a provoca înaintarea oponentului cu piciorul stîng, apoi retrage piciorul stîng și trage puternic cu mîna stîngă, obligîndu-l să înainteze cu piciorul drept. În clipa în care oponentul așază piciorul drept pe saltea, atacantul, pentru a-l dezechilibra înainte și spre dreapta, efectuează o tracțiune puternică cu ambele brațe oblic în sus, apoi se lasă pe spate și introduce piciorul stîng flexat mult între picioarele oponentului, sprijinindu-se pe talpă. Fără a întrerupe acțiunea, atacantul balansează piciorul drept ușor flexat și acționează asupra coapsei pe partea internă a piciorului stîng al adversarului. Această acțiune este însoțită de tracțiunea brațelor spre stînga, în urma cărora oponentul este răsturnat peste umărul stîng.

Indicații metodice. Pentru o aruncare mai eficientă a partenerului, atacantul arcuiește spatele în faza finală, apăsînd cu talpa piciorului stîng pe saltea. Aceste acțiuni suplimentare măresc forța de propulsie a piciorului drept care se aplică cu partea antero-inferioară a gambei asupra părții interne și posterioare a coapsei stîngi a oponentului. Introducerea piciorului stîng accentuat între picioarele adversarului și tracțiunea brațelor contribuie la dezechilibrarea lui în față.

Atacantul poate, de asemenea, să întindă piciorul stîng în afara piciorului drept al celui care se apără. În acest caz, spațiul popliteu al piciorului stîng intră în contact cu maleola externă a piciorului drept al oponentului și acționează spre interior în faza finală.

Aruncarea prin blocare înapoi (Tani-Otoshi) (fig. 205–207)

Acest procedeu se aseamănă mult cu Yoko-Otoshi, deosebindu-se însă de acesta prin direcția dezechilibrării și a căderii oponentului. Tani-Otoshi se poate aplica mai ales în contraatac, atunci cînd oponentul este dezechilibrat înapoi pe călcîie.

Ambii judoka se află în poziție defensivă dreapta cu prize identice. Atacantul, pentru a provoca dezechilibrarea adversarului înapoi, încearcă la început să tragă cu brațul stîng, declanșînd astfel reacția acestuia. Oponentul

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 205

FIG. 206

poate reacționa sub două forme : fie să reziste, fie să înainteze cu piciorul drept. În ambele cazuri atacantul alunecă cu piciorul stîng înapoia piciorului stîng al oponentului, trăgînd în jos cu brațul stîng, în timp ce cu mîna dreaptă îi ridică umărul stîng. În această fază, în urma acțiunilor de mai sus, partenerul este dezechilibrat înapoi. În faza finală, atacantul accentuînd acțiunea brațelor întinde piciorul stîng înapoia picioarelor oponentului, rulează înainte și spre stînga și-l aruncă pe acesta pe spate.

Indicații metodice. În faza finală, piciorul stîng al atacantului se întinde mult în spatele adversarului venind în contact cu maleola externă a piciorului drept și călcîiul stîng al lui, iar mîna stîngă trage puternic în jos.

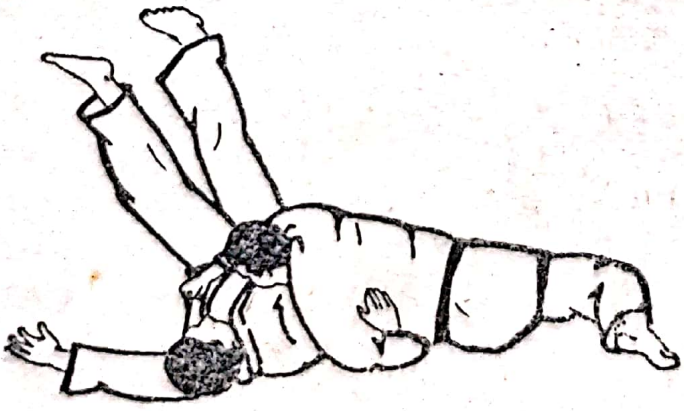


FIG. 207

FIG. 208

Scanned with OKEN Scanner

După căderea oponentului se poate executa un procedeu de fixare.

Tehnica apărării. Pentru a evita atacul se recomandă răsucirea corpului spre dreapta, eliberarea piciorului drept și împingerea oponentului cu mîna stîngă.

Contraatacul. În cazul unui atac prin Tani-Otoshi se poate ripostă prin O-Uchi-Gari (fig. 208).

Zborul peste șold prin rulare (Hane-Makikomi) (fig. 209–211)

Acest procedeu face parte din grupa aruncărilor prin sacrificiu (rulare) Yoko-Sutemi-Waza, fiind frecvent folosit în competiții.

FIG. 209

FIG. 210

FIG. 211

Ambii judokani sînt în poziție fundamentală spre dreapta (Migi-Shizentai), cu prize identice.

Hane-Makikomi se execută atunci cînd oponentul este dezechilibrat în față, pe unul sau pe ambele picioare. În acest scop, atacantul retrage piciorul stîng și efectuează o tracțiune cu mîna stîngă, iar cu dreapta împinge în sus spre umărul drept al oponentului — Tsuri-Komi — dezechilibrîndu-l astfel înainte și spre dreapta. Fără a întrerupe acțiunea brațelor, atacantul, printr-o mișcare circulară, retrage piciorul stîng flexat între picioarele oponentului, stabilind astfel un contact cu abdomenul și șoldul drept al acestuia. În continuare, prin zvîcnirea șoldului și a piciorului drept flexat în sus, spre partea internă a piciorului drept al partenerului, îl ridică pe șold, apoi întinde genunchiul stîng și brațul drept odată cu răsucirea corpului spre stînga și rulează împreună cu oponentul, care este aruncat cu spatele pe saltea.

Indicații metodice. Brațul stîng al oponentului este tras spre piept în timpul aruncării.

În faza finală, corpul și capul atacantului se răsucesc spre stînga.

În timpul rulării, atacantul se sprijină pe antebrațul drept.

Aruncarea în lingură (Sukui-Nage) (fig. 212-214)

Sukui-Nage este un procedeu care face parte din grupa aruncărilor cu ajutorul brațelor. El se utilizează frecvent în contraatac.

Ambii judokani sînt angajați în poziție fundamentală spre dreapta, cu prize normale. În cazul în care oponentul înaintează cu pași adăugați, la început cu piciorul drept, apoi cu stîngul, atacantul se deplasează spre dreapta și înapoia lui mai întîi cu piciorul drept și apoi cu stîngul. Din această poziție flexează picioarele, apucă cu mîna stîngă partea posterioară a piciorului stîng al oponentului la nivelul spațiului popliteu, iar cu mîna dreaptă îi înfășoară corpul prin față, apucînd de centură sau de bluză lîngă șoldul drept. În continuare, prin întinderea picioarelor, ridică adversarul pe șoldul drept, lăsîndu-l să cadă înapoi spre dreapta, cu spatele pe saltea.

Scanned with OKEN Scanner

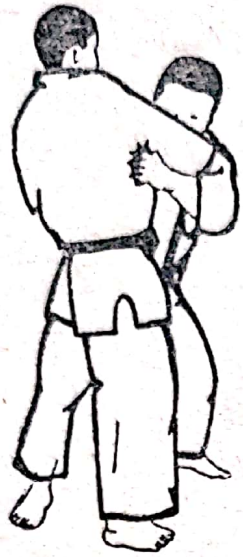


FIG. 212

FIG. 213

Variantă. În situația în care partenerul încearcă să execute Harai-Goshi spre dreapta, pentru a evita aruncarea, executantul își eliberează brațul drept și apucă cu mîna de partea superioară a coapsei drepte a oponentului, pe fața internă, după care îl aruncă pe spate (fig. 215).

Indicații metodice. Atacantul trebuie să păstreze un contact strîns cu corpul adversarului și să evite pe cît posibil aplecarea corpului.

Tehnica apărării. Atacul poate fi evitat prin flexarea picioarelor și aplecarea corpului în față.

FIG. 214

FIG. 215

Scanned with OKEN Scanner

Aruncarea peste șold prin ridicare (Utsuri-Goshi) (fig. 216–218)

Acest procedeu face parte din categoria aruncărilor cu ajutorul șoldului (Koshi-Waza) și se folosește uneori în contraatac, cînd oponentul pentru a efectua un procedeu, de exemplu, Harai-Goshi, se întoarce cu spatele.

Să presupunem că unul din luptători încearcă să execute Harai-Goshi. În momentul în care acesta se întoarce spre stînga, atacantul îl cuprinde cu brațul stîng la nivelul șoldurilor flexînd picioarele. În continuare se arcuiește pe spate, împinge șoldurile înainte și în sus și ridică oponentul, care, în virtutea elanului, balansează picioarele înainte. În momentul în care corpul oponentului se balansează înapoi, atacantul se întoarce ușor spre dreapta și introduce șoldul stîng sub abdomenul acestuia. Prin întinderea bruscă a picioarelor ridică șoldul stîng, apoi trage puternic cu brațele și se răsucește spre dreapta, aruncînd partenerul cu spatele pe saltea.

Indicații metodice. Executantul trebuie să ridice și să balanseze în sus corpul oponentului, iar în clipa în care acesta încearcă să revină înapoi prin balansare, introduce șoldul stîng sub abdomenul lui.

Tehnica apărării. Pentru a evita atacul se va introduce piciorul drept înapoia piciorului drept al adversarului la nivelul maleolei externe, iar cu brațul drept îi cuprinde ceafa.

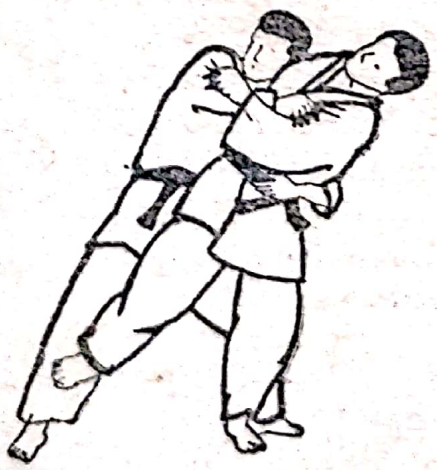


FIG. 216

FIG. 217

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 218

FIG. 219

Atacuri succesive. Atunci cînd oponentul este ridicat se poate acționa prin Ushiro-Goshi sau Ura-Nage.

Contraatacul. În momentul în care adversarul este pe punctul de a efectua ridicarea, printr-o întoarcere bruscă spre dreapta, cel atacat introduce piciorul drept, acționînd prin O-Uchi-Gari (fig. 219).

Dacă întoarcerea se execută în viteză, adversarul avînd centrul de greutate în spate pe călcîie, procedeul poate fi executat cu ușurință.

Roata mare (O-Guruma) (fig. 220–222)

Acest procedeu a fost descoperit de Kyuzo Mifume și se aseamănă mult cu Harai-Goshi. Deosebirea între aceste două procedee constă în faptul că în timp ce la O-Guruma piciorul drept joacă un rol deosebit, la Harai-Goshi accentul se pune pe acțiunea șoldului.

Ambii judokani sînt angajați în poziție fundamentală spre dreapta, cu prize identice.

Din această poziție atacantul efectuează o tracțiune cu brațul stîng și provoacă aplecarea și dezechilibrarea oponentului în față, pe piciorul drept. În această clipă, atacantul se deplasează cu piciorul stîng înaintea piciorului stîng al oponentului, apoi pivotează pe partea anterioară a tălpii spre stînga și introduce piciorul drept întins în față și puțin sub nivelul șoldurilor. În continuare, atacantul balansează piciorul drept înapoi și în sus, trăgînd în același timp puternic cu brațele înainte și în jos. Aceste acțiuni

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 220

FIG. 221

FIG. 222

sînt însoțite și de răsucirea corpului și a capului spre stînga. Coordonîndu-și acțiunile atacantul determină rostogolirea partenerului peste piciorul drept, cu spatele pe saltea.

Tehnica apărării. Apărarea se realizează prin menținerea corpului drept și răsucirea spre dreapta odată cu eliberarea brațului drept din priza atacantului.

Aruncarea exterioară prin rulare (Soto-Maki-Komi) (fig. 223—225)

Acest procedeu face parte din grupa aruncărilor prin sacrificiu lateral (Yoko-Sutemi-Waza). Ambii luptători se află în poziție fundamentală spre dreapta, cu prize identice. Din această poziție, atacantul retrage piciorul stîng, trăgînd în același timp de mîneca dreaptă a oponentului,

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 223

FIG. 224

puțin spre exterior. În urma acestor acțiuni, partenerul se dezechilibrează înainte pe piciorul drept. Atacantul, fără a ezita, se deplasează cu piciorul drept înaintea și puțin în afara piciorului drept al adversarului, apoi pivotează spre stînga și retrage piciorul stîng printr-o mișcare semicirculară în același plan cu piciorul drept. Simultan părăsește priza și duce brațul drept peste partea superioară a brațului drept al oponentului, strîngîndu-l de flancul drept. În continuare, atacantul accentuează tracțiunea cu brațele și, răsucindu-se spre stînga, rulează împreună cu oponentul, răsturnîndu-l cu spatele pe saltea.

Indicații metodice. Dacă oponentul, pentru a evita atacul, face un pas înainte cu piciorul drept, atacantul retrage piciorul stîng continuînd rularea pe sol și-și proiectează șoldul drept puțin în afară.

Rotarea corpului spre stînga se efectuează odată cu deplasarea picioarelor în poziția de aruncare.

Tehnica apărării. Apărarea se realizează prin retragerea piciorului drept, odată cu întoarcerea corpului spre dreapta și eliberarea brațului drept din priza adversarului (fig. 226).

Atacuri succesive. Acest procedeu poate fi continuat la sol prin Kesa-Gatame sau mai bine prin Ushiro-Kesa-Gatame.

Contraatacul. Înainte de rularea atacantului pe sol oponentul poate contraataca prin strangularea Okuri-Eri-Jime.

Scanned with OKEN Scanner

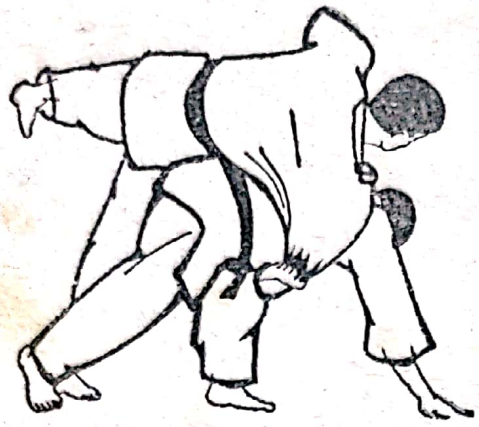


FIG. 225

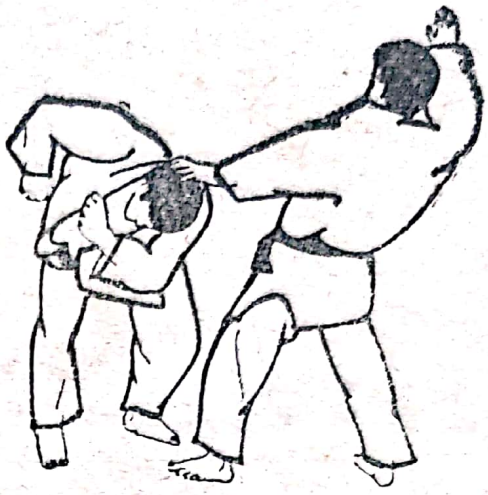


FIG. 226

Aruncarea prin plutire cu ajutorul braţelor (Uki-Otoshi) (fig. 227–228)

Uki-Otoshi face parte din grupa aruncărilor cu ajutorul braţelor Te-Waza.

Ambii judokani se află în poziţie fundamentală spre dreapta. Atacantul din această poziţie trebuie să dezechilibreze adversarul în faţă, pe un picior.

În acest scop, el schimbă la început priza, apucînd cu mîna stîngă partea mediană şi externă a mînecii drepte, iar cu mîna dreaptă partea mediană şi internă a mînecii stîngi. Din această poziţie atacantul înaintează la început cu piciorul stîng şi împinge, în acelaşi timp, cu braţele,

FIG. 227

FIG. 228

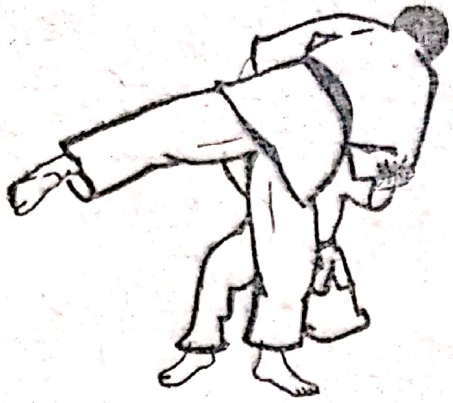


FIG. 229

FIG. 230

obligîndu-l pe oponent să-şi retragă piciorul drept. Partenerul face un pas înapoi cu dreptul, însă pentru a-şi restabili echilibrul încearcă să revină în poziţia iniţială. În acest moment, atacantul slăbeşte acţiunea braţului stîng şi se retrage cu piciorul stîng înapoi, forţînd oponentul să facă un pas mare înainte cu piciorul drept, apoi se întoarce uşor spre stînga şi flexînd picioarele împinge în sus cu mîna dreaptă. Astfel partenerul este dezechilibrat pe vîrful piciorului drept. În continuare, atacantul trage puternic în jos cu braţul stîng, în timp ce cu mîna dreaptă împinge în sus. În urma acţiunilor prezentate oponentul descrie un semicerc în aer şi cade cu spatele pe saltea.

Variantă. Varianta pe care o vom descrie se practică în Nage-No-Kata. În clipa în care oponentul înaintează cu piciorul drept, atacantul retrage mult piciorul stîng înapoi îngenunchind pe saltea, apoi trage puternic cu mîna stîngă şi împinge cu dreapta în sus, aruncînd oponentul cu spatele pe saltea (fig. 229—230).

Indicaţii metodice. Acest procedeu nu poate fi aplicat decît persoanelor iniţiate în tehnica căderilor. Pentru reuşita sa se urmăreşte coordonarea acţiunii braţelor, iar picioarele se întind uşor în faza finală.

La varianta enunţată mai sus, piciorul stîng, după îngenunchere, se sprijină pe degete.

Trunchiul executantului se află în prelungirea coapsei piciorului stîng.

Tehnica apărării. Pentru a evita căderea, partenerul flexează mult genunchii sau prin sărituri succesive pe piciorul drept îşi restabileşte echilibrul.

Scanned with OKEN Scanner

Imobilizarea capului (Kashira-Gatame) (fig. 231)

FIG. 231

Imobilizarea capului se aseamănă mult cu Kesa-Gatame. Pentru executarea ei, atacantul se apropie de flancul drept al oponentului, apoi blochează cu brațul stîng sub axilă brațul drept al acestuia, ca la Kesa-Gatame. În continuare, atacantul depărtează mult picioarele, tot ca la Kesa-Gatame, și introduce brațul drept sub brațul stîng al adversarului, ridicînd de pe sol umărul și capul acestuia pentru a-l sprijini pe coapsa dreaptă, și-și apucă cu mîna pantalonul la nivelul spațiului popliteu. În cazul în care partenerul încearcă să se elibereze, atacantul părăsește priza cu mîna dreaptă, și așezînd palma pe saltea o deplasează în funcție de reacțiile acestuia.

Indicații metodice. Atacantul, pentru a realiza o imobilizare eficientă, ridică umerii și capul partenerului care se sprijină pe coapsa dreaptă.

Imobilizarea longitudinală prin înfășurarea brațelor (Ura-Shiho-Gatame) (fig. 232)

Această tehnică poate fi considerată ca o variantă a imobilizării Kami-Shiho-Gatame.

Atacantul se așază în poziția pe genunchi pe călcîie șezînd, cu genunchii depărtați, aproape de capul oponentului. În continuare înfășoară pe deasupra cu ambele brațe de fiecare parte brațele oponentului, apăsînd în jos și apucînd cu mîinile gulerul acestuia la ceafă.

FIG. 232

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 233

Indicații metodice. Atacantul trage puternic brațele partenerului înapoi, spre partea superioară a coapselor.

Brațele se introduc sub axilele adversarului, prin înfășurare pe deasupra.

Imobilizarea de sus în triunghi (Kami-Sankaku-Gatame) (fig. 233)

La această imobilizare atacantul se alungește spre stînga, peste pieptul și abdomenul oponentului, cu obrazul drept sprijinit pe treimea superioară a coapsei stîngi a acestuia. Atacantul introduce mîna dreaptă mult sub talia oponentului pentru a-l apuca de centură cît mai spre stînga, iar brațul stîng se întinde în afara piciorului stîng al oponentului și se sprijină cu palma pe saltea, fiind pregătit să intervină la eventualele tentative de eliberare ale partenerului. În același timp, atacantul îi blochează capul cu ajutorul picioarelor. În acest scop, piciorul stîng flexat al atacantului cuprinde gîtul și brațul adversarului, sprijinindu-se apoi cu talpa în spațiul popliteu al piciorului drept.

Strangularea cu priză la umăr (Kata-Jime) (fig. 234)

Această strangulare seamănă mai mult cu o tehnică articulară și se aplică atunci cînd atacantul este culcat pe spate.

Atacantul apucă cu mîna dreaptă mîneca dreaptă a oponentului, apoi trece piciorul drept peste umărul stîng al acestuia, cu spațiul popliteu aplicat lateral pe partea stîngă a gîtului. Cu genunchiul stîng atacantul se sprijină la început pe brațul drept, apoi apucă cu mîna stîngă umărul

Scanned with OKEN Scanner

drept al oponentului și trage cu ambele brațe spre dreapta, împingînd în același timp genunchiul stîng puțin mai sus; își încrucișează picioarele în foarfecă și cuprinde astfel ceafa oponentului.

FIG. 234

În continuare, atacantul strînge (apropie) genunchii acționînd asupra carotidelor. Genunchiul drept apasă direct asupra carotidei stîngi, în timp ce genunchiul stîng apasă asupra regiunii deltoidiene, presînd indirect carotida dreaptă.

Indicații metodice. Atacantul, pentru a putea ridica și acționa cu genunchiul stîng, trebuie să tragă în prealabil cu ambele brațe spre dreapta de brațul drept al oponentului și să evite cambrarea exagerată a corpului.

Strangularea în sprijin (Tsukikomi-Jime) (fig. 235)

Tsukikomi-Jime este o strangulare frontală bazată pe apăsarea brațului drept asupra traheei.

În timp ce oponentul se află culcat pe spate, atacantul se apropie de acesta și-i apucă cu mîna dreaptă reverul stîng în dreptul claviculei, iar cu mîna stîngă prinde reverul drept la nivelul pectoralului. Piciorul stîng al atacantului este îndoit (genunchiul ridicat), sprijinit cu talpa pe saltea lîngă flancul drept al oponentului. Piciorul drept este flexat și așezat în diagonală cu genunchiul plasat pe regiunea ficatului, iar cu degetele sprijinite pe saltea în apropierea șoldului drept al oponentului. Din această poziție atacantul, cu brațul drept întins, apasă cu pumnul închis asupra părții drepte a gîtului și în special asupra traheei oponentului. În același timp, brațul stîng trage puternic în jos.

În urma acestor acțiuni, oponentul este obligat să solicite încetarea luptei.

Această strangulare se poate executa și din picioare (fig. 236).

Ambii judokani sînt angajați în poziție fundamentală. Atacantul apucă cu mîna dreaptă reverul stîng cu degetul mare în jos, iar cu mîna stîngă reverul drept la nivelul pec-

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 235

FIG. 236

toralului, apoi flexînd ușor picioarele acționează cu pumnul drept asupra traheei, în timp ce cu mîna stîngă trage în jos de rever.

Strangularea în cleşte cu ridicarea coapsei (Ebi-Jime) (fig. 237)

Atacantul se apropie de flancul drept al adversarului și-i apucă cu mîna stîngă reverul stîng ceva mai sus de claviculă. În același timp introduce brațul drept sub genunchiul drept al oponentului și-l ridică, apucîndu-i cu mîna reverul drept la nivelul stomacului.

Acțiunea de ridicare a genunchiului este ajutată de forța piciorului drept care este întins oblic înapoi și sprijinit cu talpa pe saltea. Piciorul stîng al atacantului este mult flexat și așezat cu genunchiul pe saltea, sub umărul oponentului.

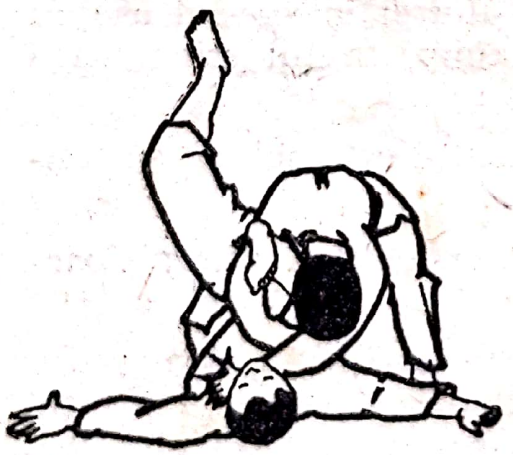


FIG. 237

Din această poziție, atacantul blochează cu ajutorul umărului coapsa dreaptă a partenerului și-l răstoarnă înapoi cît mai mult posibil și în același timp apasă cu antebrațul stîng asupra gîtului, provocînd strangularea.

Scanned with OKEN Scanner

Indicații metodice. Odată cu ridicarea coapsei drepte a oponentului, atacantul apasă progresiv asupra gîtului acestuia.

Atacantul trebuie să controleze reacțiile și încercările oponentului de a se elibera din strangulare.

Strangularea în foarfecă (Hasami-Jime) (fig. 238–239)

Această tehnică face parte din grupa strangulărilor cu ajutorul picioarelor. Oponentul se află în poziția pe genunchi cu sprijin pe palme. Atacantul se apropie de flancul stîng și introduce antebrațul stîng sub bărbia oponentului, apucîndu-l cu mîna de reverul drept cît mai sus posibil, cu degetul mare în interiorul reverului. Cu antebrațul stîng controlează flancul stîng al oponentului. În continuare, atacantul se sprijină pe piciorul drept și mîna dreaptă așezată cu palma pe omoplatul stîng și trece piciorul stîng peste ceafa oponentului.

În faza finală, atacantul apasă în jos cu partea posterioară a coapsei ceafa adversarului, în timp ce cu mîna stîngă trage în sus de reverul din dreapta, provocînd strangularea de natură respiratorie.

Indicații metodice. Este mai ușor de efectuat această strangulare dacă poziția oponentului este mai joasă.

Tehnica apărării. Pentru a se elibera oponentul trebuie să ridice la început cu ambele brațe piciorul stîng al atacantului, apoi retrăgîndu-și capul rulează spre dreapta și se culcă cu fața în jos.

FIG. 238

FIG. 239

Scanned with OKEN Scanner

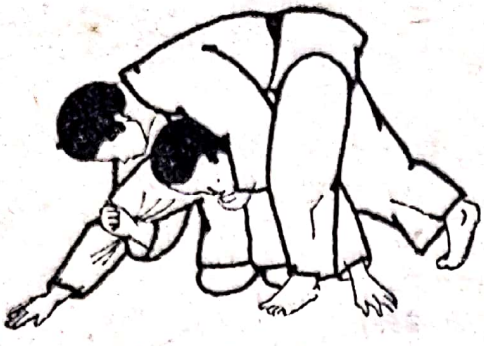


FIG. 240

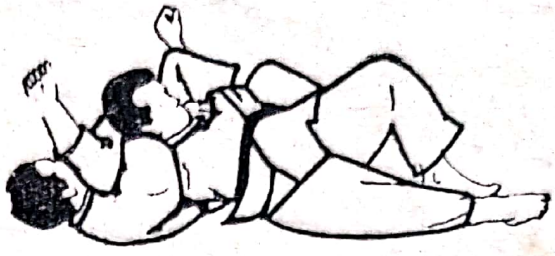


FIG. 241

Strangularea prin răsturnare pe o parte (Ohten-Jime) (fig. 240–241)

Această tehnică seamănă cu strangularea Ebi-Jime în ceea ce privește poziția inițială, dar se deosebește de ea prin acțiunea segmentelor.

Oponentul se află pe genunchi cu sprijin pe palme. Atacantul se apropie de flancul drept și introduce mîna stîngă sub bărbia partenerului, apucîndu-l de reverul drept cît mai sus, apoi trece cu piciorul stîng peste mîna stîngă, lipind partea posterioară a genunchiului de cotul adversarului. După aceea se lasă cu pieptul peste spatele oponentului și introduce brațul drept sub axila dreaptă a acestuia, cu marginea cubitală în contact cu bicepsul drept.

Din această poziție, fără a ezita, se rostogolește înainte peste oponent, apucîndu-i cu mîna dreaptă gulerul la nivelul cefei.

În faza finală, atacantul trage cu brațul stîng puternic în sus de reverul drept al oponentului, în timp ce cu mîna dreaptă îi apasă ceafa, strangulîndu-l și obligîndu-l să abandoneze lupta.

Strangularea cu o mînă (Katate-Jime) (fig. 242)

Katate-Jime este o strangulare de natură respiratorie, care se poate efectua în mai multe variante. Se execută cu ambele mîini, însă acțiunea antebrațului stîng este dominantă.

Adversarul se află culcat pe spate, în timp ce atacantul aplică imobilizarea Kuzure-Kami-Gatame. Din această poziție brațul drept al atacantului trece pe sub axila oponentului pentru a apuca cu mîna gulerul la ceafă, cît mai spre stînga.

Scanned with OKEN Scanner

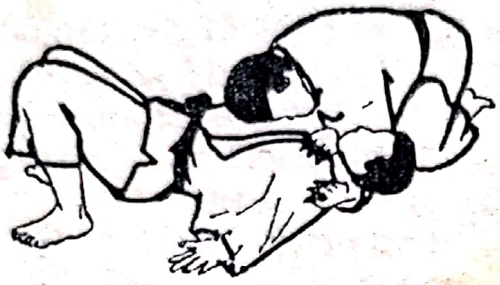


FIG. 242

FIG. 243

Mîna stîngă a atacantului părăsește priza la centură și apucă de gulerul partenerului, de aceeași parte cu degetul mare în interior, cît mai aproape de mîna dreaptă. În continuare aplică antebrațul stîng cu marginea cubitală pe marginea anterioară a gîtului, sprijinindu-se cu cotul pe umărul drept al oponentului.

Strangularea se produce prin apăsarea cu marginea cubitală a antebrațului stîng asupra traheei oponentului și prin tracțiunea cu brațul drept, care servește ca sprijin sub ceafa acestuia.

Tehnica apărării. Apărarea se realizează prin degajarea brațului drept și introducerea mîinii stîngi sub antebrațul stîng al atacantului, după care cel atacat rulează spre dreapta, evitînd strangularea.

Strangularea în cleşte (Sode-Guruma) (fig. 243)

Această tehnică se aplică în special cînd oponentul se află în șezînd. Atacantul se plasează în picioare în spatele lui sau cu genunchiul stîng pe saltea, iar cu cel drept îi blochează omoplatul drept.

Pentru a efectua această strangulare, atacantul trece antebrațul stîng peste umărul stîng al oponentului, apucîndu-l cu mîna de reverul stîng cît mai sus, apoi trece antebrațul drept cît mai rapid peste antebrațul stîng și îna-

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 244

poia cefei oponentului, prinzîndu-i cu mîna bluza aproape de umărul stîng.

În faza finală atacantul trage cu ambele braţe înapoi, depărtînd coatele. În urma acestor acţiuni oponentul abandonează lupta.

Indicaţii metodice. Înainte de a trece la faza finală, atacantul dezechilibrează oponentul înapoi şi pentru a-l surprinde execută foarte rapid priza cu mîna dreaptă

Tehnica apărării. Oponentul, înainte de faza finală, trage puternic în jos, cu ambele braţe mîneca stîngă a atacantului.

Luxarea braţului prin strangulare (Shime-Garami) (fig. 244)

La prima vedere Shime-Garami ar putea fi confundată cu o strangulare, însă în realitate este o luxaţie. Atacantul se află culcat pe spate, iar oponentul plasat între picioarele lui.

Pentru a aplica această luxaţie, atacantul apucă cu ambele mîini antebraţul drept al oponentului şi trece piciorul drept peste umărul stîng al lui, apoi fără a întrerupe acţiunea duce piciorul stîng cu partea internă a coapsei sub cotul partenerului şi-l întinde peste braţul şi umărul drept al lui, încrucişîndu-şi labele înapoia capului. În faza finală atacantul se arcuieşte puţin pe spate, provocînd extensia forţată a cotului.

Indicaţii metodice. Braţul drept al oponentului este întors cu faţa în sus şi blocat cu piciorul stîng de către atacant.

Atacantul apropie genunchii la nivelul pieptului oponentului, menţine şi trage braţul oponentului peste piept, în timp ce coapsa stîngă acţionează puţin în sus şi spre interior.

Blocarea braţului cu genunchiul (Hiza-Gatame) (fig. 245–246)

Hiza-Gatame se aseamănă cu Ude-Garami şi se aplică în cazul în care oponentul se află cu antebraţul sub braţul atacantului.

Scanned with OKEN Scanner

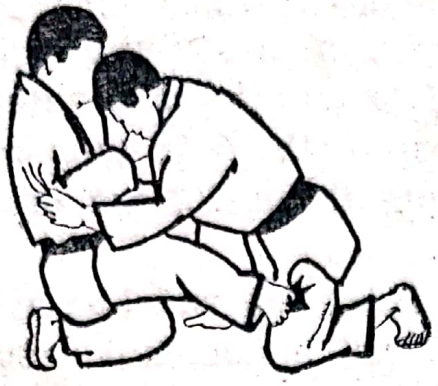


FIG. 245

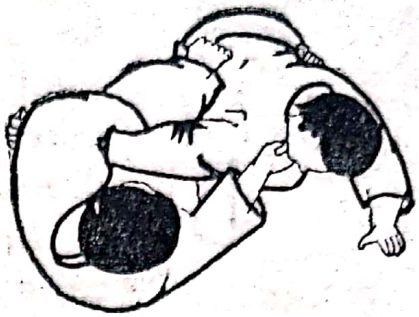


FIG. 246

Se presupune că ambii judokani se găsesc față în față, cu genunchiul stîng așezat pe saltea. Atacantul trece mîna stîngă în exteriorul mînecii drepte a oponentului și blochează sub axila stîngă extremitatea distală a antebrațului drept al acestuia. Cu mîna dreaptă apucă gulerul partenerului la nivelul urechii drepte, plasînd talpa piciorului drept cu degetele orientate spre exterior asupra părții anterioare a coapsei stîngi a acestuia, apoi întinde piciorul drept și se lasă pe partea dreaptă, dezechilibrîndu-l în față.

Fără a întrerupe acțiunea, atacantul așază genunchiul stîng pe articulația cotului drept al oponentului și apăsîndu-i în jos brațul îl obligă să solicite încetarea luptei.

Indicații metodice. Atacantul trebuie să asigure dezechilibrarea oponentului înainte prin întinderea piciorului drept și tracțiunea brațelor.

Tehnica apărării. Oponentul pentru a se apăra îndepărtează cu mîna stîngă piciorul drept al atacantului spre interior și rulînd spre stînga își eliberează brațul drept de sub axila stîngă a acestuia.

Blocarea brațului cu ajutorul abdomenului (Hara-Gatame) (fig. 247)

Oponentul se află în poziție pe genunchi cu sprijin pe palme, iar atacantul în stînga lui cu genunchiul drept pe saltea, lipit de flancul stîng al partenerului, iar piciorul celălalt îndoit în sprijin pe talpă.

Din această poziție atacantul apucă cu ambele mîini mîna stîngă a oponentului și ajutat de genunchiul drept îi ridică brațul, trăgîndu-l spre stînga acestuia. Fără a în-

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 247

trerupe acțiunea așază cu mîna stîngă brațul stîng al oponentului cu partea distală și fața anterioară a antebrațului pe coapsa stîngă, în timp ce cu mîna dreaptă îi controlează umărul drept.

În faza finală atacantul se apleacă, apăsînd cu abdomenul asupra cotului stîng al oponentului.

Indicații metodice. Atacantul apucă cu mîna stîngă încheietura mîinii stîngi a partenerului, așezînd-o apoi cu palma în jos peste coapsa stîngă. El poate acționa asupra cotului și cu mîna dreaptă.

Tehnica apărării. Apărarea se realizează prin retragerea mîinii stîngi și rulare spre stînga.

Blocarea brațului cu piciorul (Ashi-Gatame) (fig. 248)

La această tehnică oponentul se află pe genunchi cu sprijin pe palme, iar atacantul se sprijină cu genunchiul stîng pe saltea, trecînd cu piciorul drept peste brațul stîng al oponentului oblic înapoi. În același timp, atacantul apucă cu mîna stîngă fața internă a extremității distale a antebrațului stîng, iar cu mîna dreaptă fața internă proximală a antebrațului, apoi fără a întrerupe acțiunea îndoaie piciorul drept înfășurînd cu spațiul popliteu brațul stîng al oponentului. În faza finală, atacantul trage puternic în sus brațul partenerului, provocînd prin această acțiune extensia forțată a cotului.

FIG. 248

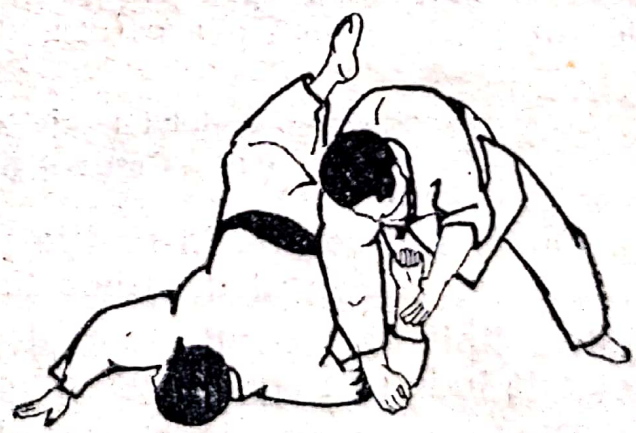


FIG. 249

Scanned with OKEN Scanner

Indicații metodice. Piciorul drept al atacantului după înfășurarea brațului se sprijină cu partea anterioară a tălpii pe saltea, pentru a asigura în acest fel blocarea completă a lui. Brațul stîng al oponentului este întins, cu palma în jos.

Luxarea brațului prin infășurare (Ude-Garami-Henka-Waza) (fig. 249)

În cazul în care oponentul se află în poziția pe genunchi cu sprijin pe palme, atacantul se așază cu genunchiul drept pe saltea. Din această poziție atacantul apucă cu mîna stîngă treimea inferioară a antebrațului stîng al oponentului, iar cu marginea cubitală a palmei drepte apasă în jos asupra tricepsului stîng, fixînd pe saltea astfel capul, umărul și cotul oponentului.

Concomitent cu acțiunea brațului drept atacantul ridică antebrațul oponentului imprimîndu-i o mișcare de torsiune înainte, în urma căreia acesta este obligat să abandoneze lupta.

Indicații metodice. Atacantul trebuie să blocheze cu genunchiul și coapsa dreaptă șoldul stîng al oponentului și atacantul trebuie să acționeze cît mai repede prin apăsare asupra brațului.

Luxarea în cruce asupra brațului prin rostogolire (Othen-Gatame) (fig. 250–251)

Othen-Gatame se execută prin răsturnare peste oponent atunci cînd acesta se află pe genunchi cu sprijin pe palme. Atacantul se sprijină pe piciorul stîng și încalecă

FIG. 250

FIG. 251

Scanned with OKEN Scanner

oponentul cu piciorul drept, introducîndu-şi antebraţul drept sub axila dreaptă.

Braţul stîng al atacantului trece peste capul partenerului, sprijinindu-se pe saltea cu palma în faţă şi puţin în stînga braţului drept al acestuia.

În continuare, atacantul trece cu piciorul stîng prin faţa capului oponentului, plasîndu-şi spaţiul popliteu pe partea dreaptă a gîtului, apoi sprijină vîrful pe saltea. În faza finală, atacantul se răstoarnă pe partea dreaptă şi apropie genunchii blocînd braţul drept al oponentului cu faţa în sus peste abdomen, în timp ce picioarele trec peste pieptul lui ca la procedeul Ude-Hishigi-Juji-Gatame.

Indicaţii metodice. Piciorul stîng al atacantului blochează cu partea posterioară a genunchiului gîtul oponentului.

Atacantul trage de braţul oponentului şi în acelaşi timp ridică bazinul pentru a provoca extensia forţată a braţului.

Blocarea braţului pe sub picior (Kesa-Garami) (fig. 252)

Această tehnică articulară se aplică atunci cînd oponentul reuşeşte să-şi degajeze braţul drept de sub axila atacantului, din imobilizarea Kesa-Gatame, sau cînd atacantul se află lîngă flancul drept al acestuia.

În ultima fază, atacantul apucă cu mîna stîngă pumnul drept al oponentului, apoi întinde braţul cu faţa dorsală peste genunchiul drept şi introduce capătul distal al antebraţului sub spaţiul popliteu al piciorului stîng, apăsînd în jos. În urma acestor acţiuni, braţul oponentului este extins forţat, ceea ce îl determină să ceară încetarea luptei.

FIG. 252

Scanned with OKEN Scanner

Indicații metodice. În momentul aplicării forțelor, atacantul se lasă cu flancul peste pieptul oponentului, apăsîndu-l în jos.

Cu brațul drept blochează capul partenerului ca la Kesa-Gatame.

Prin acțiunea genunchilor, atacantul întinde la maximum brațul drept al oponentului.

O altă formă de aplicare a acestei tehnici articulare constă în introducerea antebrațului adversarului sub gamba dreaptă, cu care apasă în jos, determinînd încetarea luptei.

Blocarea brațului (Kuzure-Kami-Shiho-Garami) (fig. 253)

Oponentul se află culcat pe spate, iar atacantul pe genunchi la capul lui. Din această poziție, atacantul introduce brațul drept peste brațul drept al oponentului și sub axila acestuia, apoi strînge brațul drept, se sprijină pe fața externă a gambei drepte și trece piciorul stîng peste capul partenerului, blocîndu-i gîtul cu spațiul popliteu al piciorului. Din această poziție atacantul introduce laba piciorului drept sub spatele oponentului, apropie genunchii și trece antebrațul drept sub cotul drept al acestuia, încleștînd mîinile.

În faza finală, atacantul se cambrează ușor pe spate, contractă mușchii abdominali și ridică cu ajutorul antebrațului drept cotul oponentului în extensie forțată, determinîndu-l să ceară încetarea luptei.

Indicații metodice. Atacantul blochează tot timpul sub axila dreaptă brațul drept al oponentului care este întins cu fața în sus.

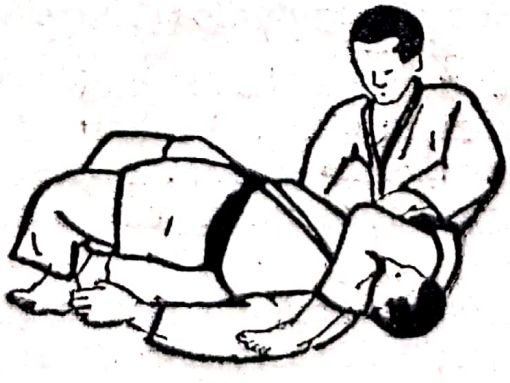


FIG. 253

Scanned with OKEN Scanner

GRUPA PROCEDEELOR DIN KYUL 1 PENTRU CENTURA CAFENIE

TEHNICA ARUNCĂRILOR (NAGE-WAZA)

— Roata mare exterioară (O-Soto-Guruma).
— Aruncarea laterală prin blocare (Uki-Waza).
— Aruncarea prin separare laterală (Yoko-Wakare).
— Roata laterală (Yoko-Guruma).
— Aruncarea din spate, cu ajutorul șoldurilor și al brațelor (Ushiro-Goshi).
— Aruncarea înapoi prin sacrificiu (Ura-Nage).
— Căderea în unghi (Sumi-Otoshi).
— Aruncarea prin cîrlig lateral (Yoko-Gake).

TEHNICA LUPTEI LA SOL (KATAME-WAZA)

Imobilizări (Osae-Waza).

— Controlul superior al celor 4 puncte (Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame).
— Imobilizarea superioară triunghiulară (Tate-Sau-kaku-Gatame).
— Imobilizarea flotantă (Uki-Gatame).

Tehnica strangulărilor (Shime-Waza)

— Strangularea cu gamba (Hidari-Ashi-Jime).
— Strangularea cu ajutorul călcîiului (Kagato-Jime).
— Strangularea celor 4 puncte (Kami-Shiho-Jime).
— Strangularea superioară cu gamba (Kami-Shiho-Ashi-Jime).
— Strangularea inversă de revere (Giaku-Okuri-Eri).
— Strangularea prin răsturnare (Kaeshi-Jime).
— Strangularea inversă (Giaku-Gaeshi-Jime).

Scanned with OKEN Scanner

— Blocarea cu ambele picioare (Giaku-Kesa-Garami).
— Blocarea peste piept (Mune-Garami).
— Cheia brațului (Mune-Giaku).
— Luxarea prin înfășurarea brațului (Hizi-Makikomi).
— Luxarea în cădere prin răsucire și extensie (Kuzure-Hizi-Makikomi).
— Luxarea laterală a cotului (Ganuki-Gatame).
— Luxarea brațului întins cu genunchiul (Ude-Hishigi-Hiza-Gatame).

Roata mare exterioară (O-Soto-Guruma) (fig. 254–256)

Roata mare exterioară face parte din grupa aruncărilor cu ajutorul picioarelor Ashi-Waza. Tehnica sa este asemănătoare celei folosite la O-Soto-Gari, cu deosebirea că atacantul seceră ambele picioare în același timp.

Ambii judokani pornesc din poziție fundamentală, cu prize normale. Atacantul trage de partener cu ambele brațe înainte și spre dreapta. În clipa în care oponentul încearcă să reziste prin tracțiune, atacantul se deplasează cu piciorul stîng în afara și puțin înapoia piciorului drept al lui, apoi, fără a ezita, trage în jos de cotul drept, în timp ce cu mîna dreaptă îl împinge înapoi. În această situație, adversarul este dezechilibrat înapoi pe călcîie. Atacantul continuă acțiunea brațelor, iar cu piciorul drept seceră ambele picioare ale oponentului, împingîndu-l puternic înapoi. În

FIG. 254

FIG. 255

FIG. 256

Scanned with OKEN Scanner

urma cuplului de forțe creat, adversarul este smuls și aruncat cu spatele pe saltea.

Indicații metodice. Pentru execuția procedeului sînt necesare următoarele :

— oponentul trebuie să fie dezechilibrat înapoi pe călcîie ;

— secerarea cu piciorul drept să se execute în sus ;

— în timpul aruncării capul se menține aplecat ;

— dezechilibrarea și pregătirea atacului se poate obține și prin avansarea piciorului sting, atunci cînd oponentul pășește înainte cu dreptul.

Tehnica apărării. Atacul poate fi evitat prin retragerea piciorului drept și răsucirea corpului spre dreapta.

Atacuri succesive. Acestea se realizează ca și la tehnica procedeului O-Soto-Gari.

Contraatacul. În momentul în care atacantul este pe punctul de a așeza piciorul stîng, printr-o ușoară întoarcere a corpului spre dreapta, oponentul poate acționa cu piciorul drept asupra piciorului stîng al atacantului prin Sosae-Tsuri-Komi-Ashi.

Aruncarea laterală prin blocare (Uki-Waza) (fig. 257–259)

Acest procedeu face parte din categoria aruncărilor prin sacrificiu lateral Yoko-Sutemi-Waza, care pentru a fi aplicat solicită multă îndeminare și viteză de execuție.

Uki-Waza se execută atunci cînd oponentul este dezechilibrat în poziția fundamentală spre dreapta sau în lateral.

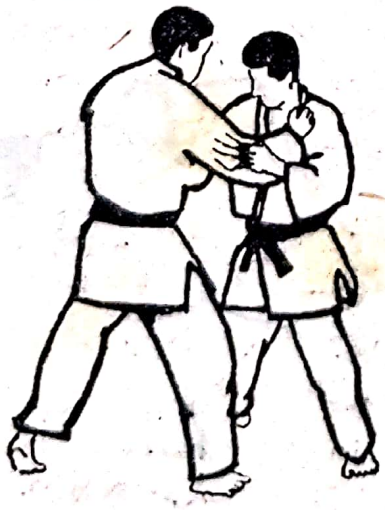


FIG. 257

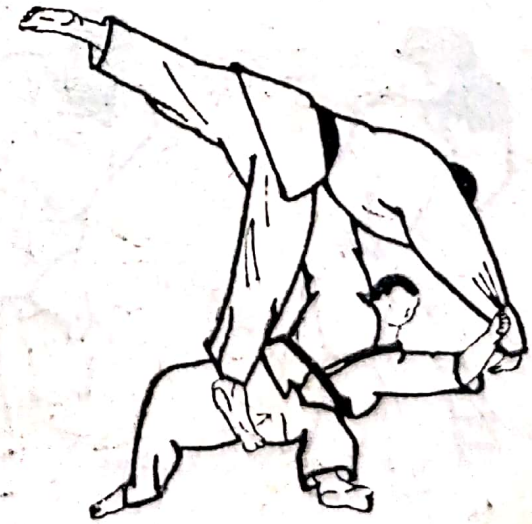


FIG. 258

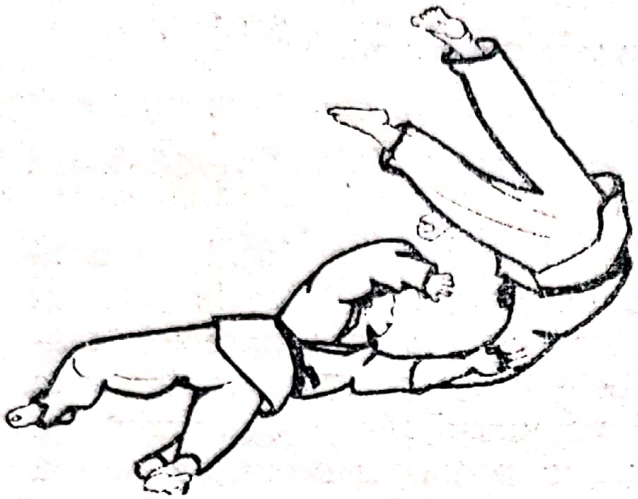


FIG. 259

FIG. 260

Ambii luptători se află în poziția naturală spre dreapta, cu priză normală. Atacantul face un pas înapoi cu piciorul drept și trage în același timp cu mîna dreaptă. În consecință, oponentul înaintează cu piciorul stîng și pentru a-și restabili echilibrul face un pas înainte cu piciorul drept. În acest moment, atacantul trage cu mîna stîngă pentru a-l dezechilibra pe vîrful piciorului drept. Fără a întrerupe tracțiunea cu mîna stîngă, atacantul se sprijină pe piciorul drept flexat, întinde piciorul stîng mult înainte în exteriorul piciorului drept al oponentului și-l blochează lateral ; lăsîndu-se pe partea stîngă (flancul stîng), atacantul trage puternic cu mîna stîngă. în timp ce cu mîna dreaptă împinge în arc de cerc spre umărul drept al oponentului. În urma acestor acțiuni bine sincronizate, oponentul este aruncat spre stînga.

Indicații metodice. În timpul rulării pe partea stîngă, atacantul, cu piciorul drept flexat, se sprijină pe saltea, piciorul stîng îl întinde pe sol pe partea externă a coapsei, iar cu mîna stîngă trage puternic în timpul aruncării.

În faza finală, capul atacantului se întoarce spre stînga, odată cu rularea corpului în această direcție.

Tehnica apărării. Atacul poate fi evitat printr-o săritură înainte peste piciorul atacantului (fig. 260).

Contraatacul. După evitarea atacului prin săritură, executantul poate interveni printr-o fixare la sol, de exemplu, Tate-Shiho-Gatame.

Scanned with OKEN Scanner

Aruncarea prin separare laterală (Yoko-Wakare) (fig. 261–262)

Yoko-Wakare face parte din grupa Yoko-Sutemi-Waza şi este folosit uneori în contraatac.

Ambii judoka sînt angajaţi în poziţie fundamentală spre dreapta cu prize normale. Atacantul face la început un pas înapoi cu piciorul stîng şi puţin spre exterior, trăgînd în acelaşi timp cu ambele braţe pentru a determina dezechilibrarea oponentului pe vîrful piciorului drept. În această situaţie, atacantul trage puternic cu mîna stîngă în jos spre exterior şi alunecînd cu piciorul drept, sau cu ambele picioare, în afara piciorului drept al oponentului, rulează pe partea stîngă, blocînd înaintarea sau deplasarea laterală a acestuia.

Tracţiunea semicirculară a braţului stîng, asociată cu forţa generată de lăsarea în jos a atacantului, provoacă în mod inevitabil căderea oponentului pe spate.

Acest procedeu este folosit în contraatac atunci cînd oponentul încearcă o aruncare cu ajutorul şoldului. Executantul se deplasează în cerc în faţa adversarului şi, profitînd de dezechilibrarea lui înainte, trage puternic cu braţul stîng în jos şi în afară, odată cu întinderea piciorului în afara piciorului drept al acestuia.

Indicaţii metodice. Picioarele atacantului se întind în momentul rulării corpului, blocînd lateral glezna dreaptă a oponentului.

FIG. 261

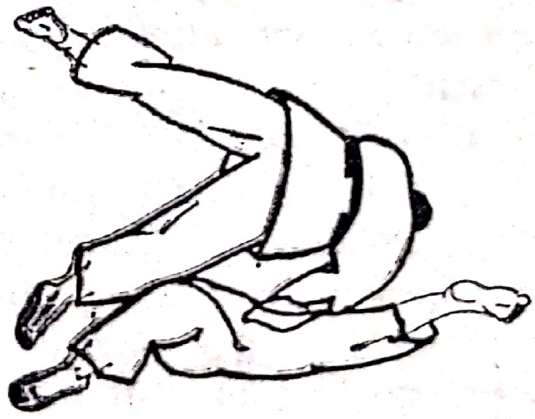


FIG. 262

Scanned with OKEN Scanner

În cursul căderii, atacantul menține priza asupra brațului drept al oponentului, evitînd astfel accidentarea acestuia.

Roata laterală (Yoko-Guruma) (fig. 263–265)

Roata laterală face parte din grupa aruncărilor laterale (Yoko-Sutemi-Waza). În timpul unui Randori sau Shiai se ivesc diferite ocazii pentru aplicarea acestei tehnici, în atacuri succesive sau contraatacuri. Să presupunem că atacantul încearcă să execute un Ura-Nage, iar oponentul, pentru a se apăra, se apleacă înainte pe vîrful picioarelor. În această situație, atacantul deplasează piciorul stîng lîngă și în afara piciorului drept al oponentului, se întoarce în fața acestuia, apoi alunecă cu piciorul drept mult între picioarele lui, lăsîndu-se pe spate. Concomitent cu aceste acțiuni atacantul apucă cu mîna stîngă centura adversarului, deasupra șoldului stîng, și trage puternic în jos, împingînd în același timp cu mîna dreaptă în sus. Sin-

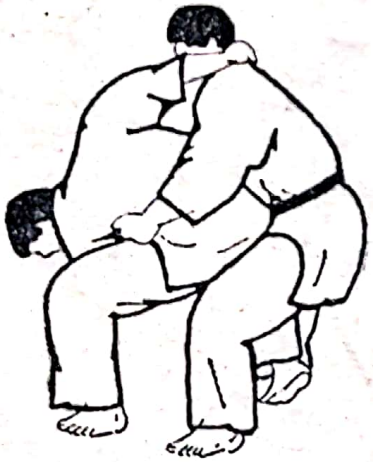


FIG. 263

FIG. 264

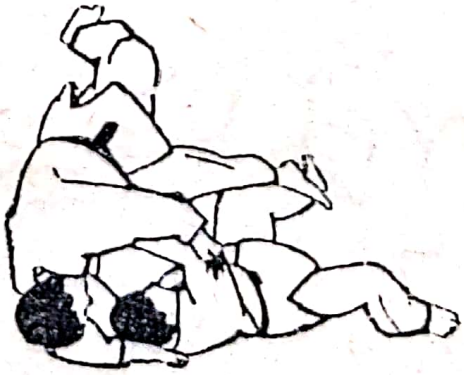


FIG. 265

Scanned with OKEN Scanner

cronizînd acțiunile arătate, oponentul este aruncat peste umărul stîng.

Indicații metodice. Atacantul trebuie să exercite o tracțiune permanentă cu mîna stîngă. Rularea pe spate se efectuează în mare viteză, iar în ultima fază a acesteia corpul atacantului rulează spre stînga.

Tehnica apărării. Atacul poate fi evitat printr-o răsucire a corpului spre stînga, atunci cînd adversarul cuprinde cu mîinile regiunea șoldurilor.

Contraatacul. Cînd atacantul este așezat pe saltea se poate acționa asupra lui printr-o tehnică de strangulare sau fixare.

Aruncarea din spate cu ajutorul șoldurilor și al brațelor (Ushiro-Goshi) (fig. 266–268)

Ushiro-Goshi este folosit de cele mai multe ori ca un procedeu de contraatac atunci cînd oponentul se întoarce cu spatele pentru a încerca o tehnică de șold, cum ar fi Hane-Goshi sau Harai-Goshi

FIG. 266

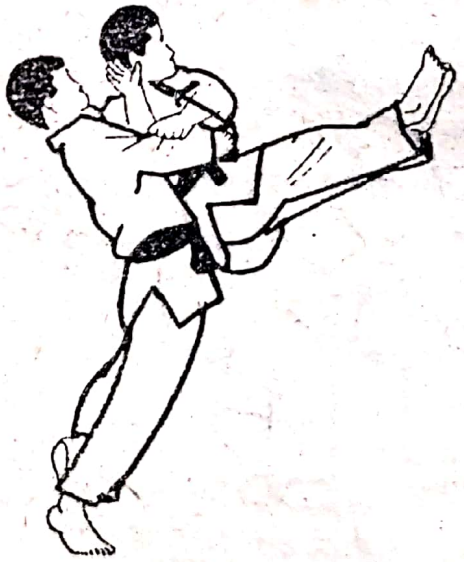


FIG. 267

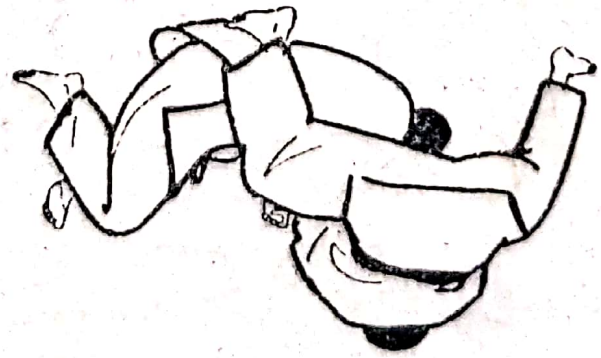


FIG. 268

Scanned with OKEN Scanner

Ambii luptători pornesc din poziția fundamentală spre dreapta, cu prizele identice.

În cazul în care oponentul pentru a aplica Hane-Goshi se întoarce cu spatele, atacantul flexează genunchii și-i cuprinde cu brațele talia aproximativ la nivelul șoldurilor, apoi, după stabilirea contactului, întinde brusc picioarele și proiectează (zvîcnește) abdomenul înainte și în sus, ridicînd oponentul de pe sol. În continuare, atacantul retrage piciorul stîng și, arcuindu-se pe spate, aruncă oponentul pe saltea cu ajutorul brațelor.

Varianta I (fig. 269). Acest procedeu poate fi executat și cu ajutorul genunchiului stîng aplicat în regiunea fesieră pentru a facilita ridicarea oponentului.

Varianta a II-a. Această variantă se execută prin deplasarea piciorului stîng înainte și spre stînga oponentului. În continuare, atacantul se apleacă în jos, introduce mîna stîngă sub genunchiul stîng al oponentului, iar cu mîna dreaptă îl apucă de centură cît mai spre dreapta. După aceasta se arcuiește proiectînd abdomenul înainte, ridică cu mîna stîngă genunchiul, în timp ce cu mîna și umărul drept împinge înapoi. În urma acestor acțiuni, oponentul este ridicat și aruncat pe saltea (fig. 270).

Indicații metodice. Aplicarea acestui procedeu este indicată în cazul în care oponentul se întoarce și atinge cu șoldul abdomenul executantului.

Pentru a evita agățarea oponentului cu piciorul se recomandă flexarea genunchilor.

FIG 269

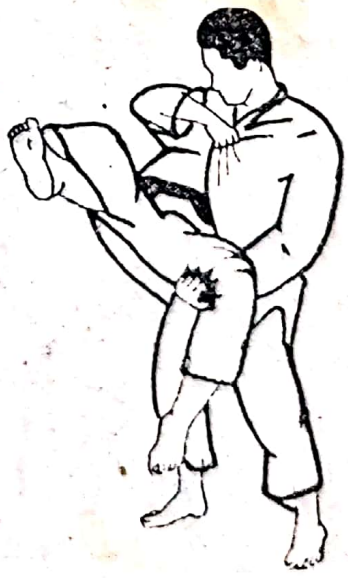


FIG 270

Scanned with OKEN Scanner

Priza trebuie aplicată energic cu brațele, iar ridicarea să fie cît mai sus.

Odată cu întinderea picioarelor atacantul proiectează prin arcuire abdomenul înainte și în sus.

La celelalte variante descrise, pentru a ușura ridicarea se recurge la ajutorul genunchiului sau al brațului stîng.

Tehnica apărării. Atacul poate fi evitat printr-un cîrlig efectuat înapoia piciorului stîng sau prin întinderea piciorului drept înapoi, printre picioarele atacantului.

Atacuri succesive. Din Ushiro-Goshi, în anumite situații, se poate acționa asupra oponentului printr-o strangulare Okuri-Eri-Jime sau printr-o tehnică de sacrificiu Ura-Nage.

Contraatacul. În cazul unui atac prin Ushiro-Goshi se poate riposta în cădere peste atacant prin Ko-Uchi-Gari.

Aruncarea înapoi prin sacrificiu (Ura-Nage) (fig. 271–272)

Acest procedeu face parte din grupa de aruncări Sutemi-Waza și necesită o bună pregătire tehnică și acrobatică. Pentru executarea acestui procedeu sportivul trebuie să cunoască perfect tehnica căderilor.

Ura-Nage se aplică atunci cînd oponentul se întoarce cu spatele încercînd să aplice un procedeu de șold sau Seoi-Nage.

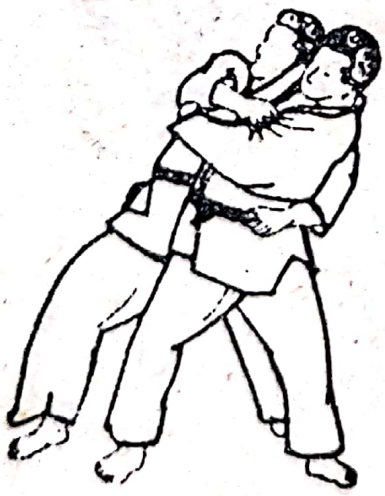


FIG. 271

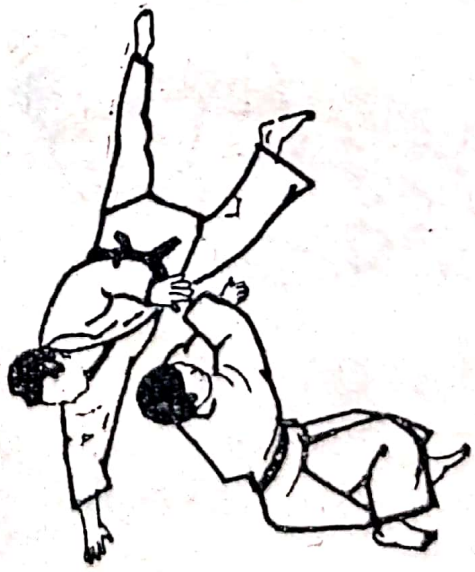


FIG. 272

Scanned with OKEN Scanner

Ambii judokani se află în poziție fundamentală spre dreapta, cu prize identice normale. Din această poziție să presupunem că oponentul încearcă să execute Harai-Goshi sau Hane-Goshi. În momentul în care oponentul se întoarce cu spatele, atacantul, pentru stabilirea contactului cu flancul drept al acestuia, se deplasează la început cu piciorul drept, apoi cu stîngul, puțin în lateral spre dreapta. După aceasta flexează genunchii și cuprinde partenerul cu brațele la nivelul șoldurilor. În continuare proiectează abdomenul înainte, se cambrează și ridică oponentul, iar printr-o rulare pe spate îl aruncă spre stînga, cu spatele pe saltea.

Varianta I. În cazul în care oponentul încearcă să execute O-Uchi-Gari spre dreapta, în momentul în care împinge, atacantul se deplasează spre stînga lui și, flexînd picioarele, îi cuprinde talia cu mîna stîngă, iar cu mîna dreaptă se sprijină pe abdomenul partenerului. Din această poziție, atacantul se arcuiește înapoi, se lasă pe spate și spre stînga aruncînd oponentul peste umărul stîng, cu spatele pe saltea.

Indicații metodice. Cînd adversarul se întoarce, atacantul stabilește contactul cu el și asigură o priză puternică la nivelul șoldurilor, apoi fără nici o ezitare, prin arcuire înapoi, îl ridică.

În faza finală trage mult cu brațul stîng pentru reușita aruncării peste umărul stîng.

Tehnica apărării. Evitarea atacului se face prin flexarea genunchilor, efectuînd cu piciorul drept un cîrlig prin interior asupra călcîiului drept al oponentului (fig. 273).

O altă formă de apărare se realizează prin întoarcerea și aplecarea corpului în jos.

Contraatacul. În momentul în care atacantul pentru a efectua ridicarea deplasează piciorul drept înainte spre dreapta, se poate acționa asupra lui mai ales în cazul variantei I prin Ko-Uchi-Gari

FIG. 273

Scanned with OKEN Scanner

Căderea în unghi (Sumi-Otoshi) (fig. 274–276)

Sumi-Otoshi este un procedeu efectuat prin excelență cu ajutorul brațelor. Tehnica procedeului respectiv se aseamănă mult cu Uki-Otoshi, de care se deosebește prin direcția dezechilibrării oponentului. Se poate folosi, de asemenea, în contraatac, în cazul cînd oponentul încearcă să execute Uchi-Mata. Ambii judokani pornesc din poziție naturală spre dreapta. Atacantul are priza fixată în regiunea mediană externă a mînecii drepte. Din această poziție retrage piciorul drept în direcția piciorului stîng și trage cu brațul drept, obligînd oponentul să înainteze cu piciorul stîng, apoi, profitînd de rezistența oponentului înaintează cu piciorul stîng flexat înapoia și în exteriorul piciorului drept al acestuia. Simultan atacantul ridică cu mîna dreaptă cotul oponentului, iar cu mîna stîngă împinge în jos și înapoia lui, dezechilibrîndu-l înapoi pe călcîiul piciorului drept. În continuare atacantul accentuează la maximum acțiunea brațelor, executînd o mișcare de volan. Cu alte cuvinte, mîna dreaptă a atacantului împinge spre dreapta oponentului, în timp ce mîna stîngă trage în sens invers acelor unui ceasornic. În urma acestor acțiuni oponentul cade spre dreapta înapoi, cu spatele pe saltea.

Indicații metodice. În faza finală, atacantul trebuie să sincronizeze acțiunea brațelor cu îndoirea piciorului stîng. În clipa aruncării atacantul trebuie să evite înclinarea corpului înainte.

FIG. 274

FIG. 275

FIG. 276

Scanned with OKEN Scanner

Aruncarea prin cîrlig lateral (Yoko-Gake) (fig. 277–279)

Acest procedeu face parte din categoria aruncărilor Yoko-Sutemi-Waza și este folosit în competiții.

Pentru aplicarea aruncării prin cîrlig lateral oponentul trebuie să fie dezechilibrat înainte pe un picior.

Ambii judoka se află în poziție fundamentală spre dreapta, cu prize identice normale.

Atacantul trage la început cu mîna dreaptă, retrăgînd piciorul drept puțin spre interior, provocînd astfel înaintarea partenerului cu piciorul stîng. Atacantul slăbește apoi tracțiunea cu mîna dreaptă și împinge oponentul înainte - în sus, în timp ce cu mîna stîngă trage puternic în jos și spre interior. În urma acestor acțiuni, adversarul este

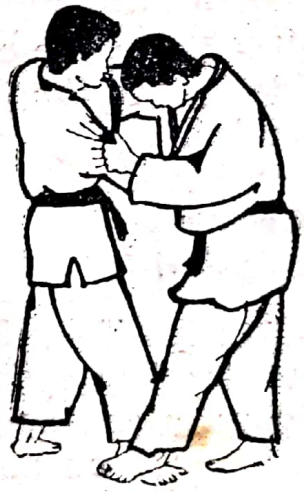


FIG. 277

FIG. 278

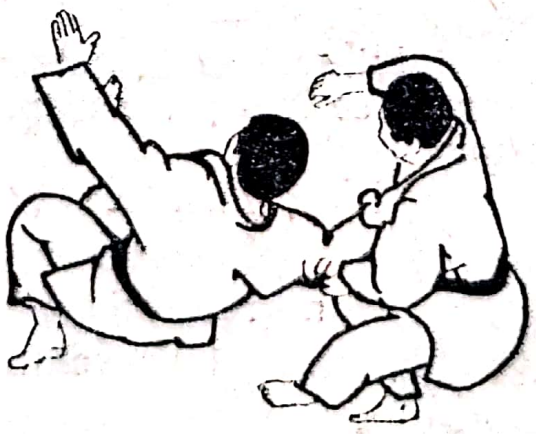


FIG. 279

Scanned with OKEN Scanner

dezechilibrat înainte și spre dreapta, fiind obligat să înainteze cu piciorul drept. În acest timp, atacantul, sprijinindu-se pe piciorul drept, acționează prin măturarea sau împingerea călcîiului drept al oponentului și părăsind priza la reverul drept trage puternic în jos și înapoi, lăsîndu-se pe spate. După măturarea călcîiului drept al oponentului, atacantul se lasă pe spate, suplimentînd forța de tracțiune a brațului stîng în jos și-l aruncă cu spatele pe saltea.

Indicații metodice. Tracțiunea brațului stîng trebuie să fie continuă și progresivă.

După aruncare atacantul supraveghează oponentul și în cazul în care acțiunea eșuează continuă lupta la sol.

Tehnica apărării. Pentru a evita atacul, oponentul trebuie să împingă puternic cu ambele brațe, înainte ca atacantul să efectueze secerarea.

Atacul poate fi evitat și printr-o săritură înainte.

Contraatacul. Acesta se poate realiza fie printr-o imobilizare la sol, fie prin aplicarea procedeului Ko-Soto-Gake asupra piciorului de sprijin al atacantului.

Controlul superior al celor 4 puncte (Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame) (fig. 280)

Această imobilizare este o variantă a lui Yoko-Shiho-Gatame. Atacantul se alătură flancului drept al oponentului aproape în unghi drept. În continuare introduce brațul drept între picioarele oponentului și-l apucă cu mîna de partea superioară a coapsei. Concomitent cu această acțiune introduce și brațul stîng peste umărul stîng al partenerului și în spatele acestuia, apucîndu-l de centură sau ceva mai sus.

Picioarele atacantului se află în aceeași poziție ca la Yoko-Shiho-Gatame. El se lasă peste pieptul oponentului, presîndu-l pe saltea.

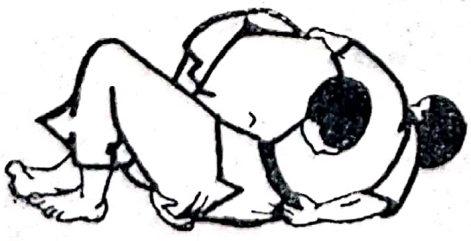


FIG. 280

Indicații metodice. În cazul în care atacantul nu reușește să-l apuce cu mîna stîngă de centură, trebuie să asigure priză asupra bluzei ceva mai sus de centură, în spatele adversarului.

Scanned with OKEN Scanner

Este foarte important ca trenul superior al oponentului să fie controlat. În acest scop atacantul presează oponentul cu partea stîngă a pieptului.

Tehnica apărării. Pentru a se elibera din imobilizare, oponentul apasă cu mîna stîngă asupra capului atacantului, întinzîndu-i brațul stîng, apoi introduce brațul drept sub brațul stîng al acestuia, întorcîndu-se spre stînga.

Oponentul, pentru a se elibera din imobilizare, mai poate utiliza o tehnică de apăsare ce constă în ridicarea cu ambele mîini a mîinii drepte a atacantului, apoi introduce genunchiul stîng sub cotul drept al acestuia desfăcînd priza și se întoarce spre dreapta, cu fața în jos.

Imobilizarea superioară triunghiulară (Tate-Sankaku-Gatame) (fig. 281)

Tate-Sankaku-Gatame se aseamănă într-o oarecare măsură cu imobilizarea denumită Tate-Shiho-Gatame.

Atacantul încalecă oponentul în regiunea superioară a trunchiului, cu piciorul drept lipit de umărul și brațul stîng al acestuia, în timp ce piciorul stîng îl trece sub deltoidul drept și pe sub ceafă, sprijinindu-se cu talpa piciorului în spațiul popliteu al piciorului drept.

Cu brațul stîng atacantul cuprinde brațul drept al partenerului, apoi apucă cu mîna gulerul acestuia, în apropierea cefei. Astfel antebrațul oponentului este blocat și lipit de partea stîngă a atacantului, care, în faza finală, se apleacă cu capul mult înainte peste el. Brațul drept al atacantului se sprijină cu palma pe saltea pentru a putea interveni în cazul tentativelor de eliberare a oponentului.

Indicații metodice. Atacantul strînge puternic oponentul cu picioarele, care de cele mai multe ori este obligat să cedeze.

FIG. 281

Scanned with OKEN Scanner

Imobilizarea flotantă (Uki-Gatame) (fig. 282)

Această imobilizare se aplică de obicei după aruncarea oponentului pe saltea. Atacantul păstrează priza la brațul drept al partenerului și-i apucă cu brațul drept umărul stîng, apoi se sprijină pe piciorul stîng și apropie piciorul drept de flancul drept al oponentului, lăsîndu-se cu genunchiul în diagonală peste abdomenul lui.

Indicații metodice. Genunchiul drept al atacantului trebuie să rămînă mai liber pentru a putea preveni orice tentativă de eliberare a oponentului. În acest scop trebuie să controleze cu ajutorul brațelor și trenul superior al oponentului.

Tehnica apărării. Apărarea se realizează prin retragerea rapidă a corpului în partea opusă.

Strangularea cu gamba (Hidari-Ashi-Jime) (fig. 283)

Pentru efectuarea acestei strangulări atacantul trebuie să fie culcat pe spate, iar oponentul deasupra lui.

Atacantul apucă cu mîna stîngă reverul stîng al oponentului, cît mai sus posibil, și sprijină în același timp piciorul drept flexat în regiunea inghinală stîngă a partenerului.

În continuare, atacantul flexează piciorul stîng, pe care apoi îl trece cu gamba peste umărul și ceafa oponentului. După aceea, cu mîna dreaptă apasă asupra gleznei piciorului stîng, accentuînd astfel aplecarea oponentului înainte și în jos. Cu piciorul drept atacantul împinge adversarul, care, dezechilibrîndu-se înainte, este strangulat cu marginea radială a antebrațului stîng.

FIG. 282

FIG. 283

Scanned with OKEN Scanner

Strangularea cu ajutorul călciiului (Kagato-Jime) (fig. 284)

Kagato-Jime este o strangulare de natură respiratorie și se aplică în cazul în care atacantul se află culcat pe spate, iar partenerul între picioarele sale.

Ca și la Hidari-Ashi-Jime, atacantul sprijină talpa piciorului drept în regiunea inghinală a oponentului, apoi introduce antebrațul stîng sub gîtul acestuia, apucîndu-l cu mîna de reverul stîng. În continuare flexează piciorul stîng și-i blochează brațul drept, trecînd partea inferioară a gambei pe sub bărbia acestuia.

Cu mîna dreaptă, care trece peste gambă, apucă bluza oponentului la nivelul omoplatului, aproape de umărul drept. În faza finală, atacantul împinge piciorul drept, apoi accentuează acțiunea brațelor și a gambei, obligînd oponentul să solicite abandonul.

Strangularea celor 4 puncte (Kami-Shiho-Jime) (fig. 285)

Această strangulare poate fi considerată ca un contraatac atunci cînd oponentul este imobilizat prin Kami-Shiho-Gatame.

Oponentul încearcă la început să se ridice în pod, cu scopul de a îndepărta capul atacantului. În clipa în care se creează spațiul necesar între abdomenul și capul atacantului, oponentul introduce mîna dreaptă cu marginea cubitală sub bărbia atacantului, apucîndu-l cu mîna de reverul stîng, cu degetul mare în afară, apoi cuprinde cu brațul stîng ceafa atacantului, apucîndu-și mîneca ceva mai jos de umărul drept.

FIG. 284

FIG. 285

În faza finală, oponentul apasă în sus, asupra traheei, cu marginea cubitală a antebraţului drept, în timp ce cu braţul stîng apasă în jos, apropiind astfel braţele.

În urma acestor acţiuni, adversarul este obligat să cedeze.

Strangularea superioară cu gamba (Kami-Shiho-Ashi-Jime) (fig. 286)

Această tehnică de strangulare superioară cu gamba este tot de natură respiratorie ca şi precedenta şi se aseamănă mult cu aceasta, fiind folosită în special în contraatac. Ambii judokani pornesc din aceeaşi poziţie iniţială ca şi la strangularea menţionată mai sus.

Oponentul, în urma unei încercări de pod, introduce antebraţul drept cu marginea radială sub gîtul atacantului pentru a-i apuca mîna cu reverul stîng, cu degetul mare în interior.

În continuare, oponentul flexează piciorul drept, trecîndu-l cu gamba peste ceafa atacantului, în timp ce cu mîna stîngă trage de glezna piciorului drept în jos, apăsînd puternic asupra cefei.

Indicaţii metodice. Pentru a putea aplica Kami-Shiho-Ashi-Jime, oponentul încearcă să intre cu capul mai mult între picioarele atacantului.

Strangularea inversă de revere (Giaku-Okuri-Eri) (fig. 287)

Fiind tot o strangulare de natură respiratorie, se bazează pe presiunea marginii radiale a antebraţului stîng asupra traheei.

Oponentul stă în poziţia pe genunchi cu sprijin pe palme. Atacantul, pentru a aplica această strangulare,

FIG. 286

FIG. 287

Scanned with OKEN Scanner

introduce brațul stîng sub bărbia partenerului, apucîndu-l cu mîna de gulerul drept, cît mai sus posibil.

În continuare introduce brațul drept peste brațul stîng și sub axila acestuia pentru a apuca cu mîna de reverul stîng, pe care-l trage în jos. Odată cu apucarea reverului stîng, atacantul se sprijină cu capul pe spatele oponentului, la nivelul omoplatului drept.

Strangularea se realizează prin apăsarea cu marginea radială a antebrațului stîng asupra traheei oponentului.

Strangularea prin răsturnare (Gaeshi-Jime) (fig. 288–289)

Oponentul se află în poziția pe genunchi cu sprijin pe palme, atacantul în fața lui, aplecat peste umărul și spatele stîng al acestuia, înfășurîndu-i cu brațul drept capul. Antebrațul drept al atacantului trece pe sub bărbia — partea anterioară a gîtului — oponentului pentru a-l apuca cu mîna de gulerul sau reverul drept. Atacantul introduce apoi pe deasupra brațul stîng sub axila dreaptă a oponentului, aplicîndu-i palma peste ceafă. Din această poziție atacantul se răstoarnă în oblic spre dreapta, pe saltea, împreună cu adversarul pentru a stabili contactul cu flancul drept al acestuia. De aici brațul drept al atacantului păstrează priza gulerului (reverului) și-i cuprinde ceafa. Brațul stîng al atacantului trece peste brațul drept al oponentului și apucă cu mîna de mîneca antebrațului drept propriu. În faza finală, atacantul se sprijină cu capul pe pieptul oponentului și, lipind umărul de flancul drept al lui, strînge puternic cu ambele brațe, provocînd strangularea.

FIG. 288

FIG. 289

FIG. 290

FIG 291

Strangularea inversă
(Giaku-Gaeshi Jime) (fig. 290–291)

Această strangulare se aseamănă din punct de vedere poziţional cu strangularea Gaeshi-Jime, cu care însă nu trebuie confundată.

Oponentul se află pe genunchi cu sprijin pe palme. Atacantul se apropie de umărul drept al lui şi-i introduce antebraţul drept cu marginea radială sub bărbie, apucindu-l cu mîna de gulerul stîng cît mai sus.

Braţul stîng al atacantului trece peste braţul drept şi sub axila oponentului pentru a se sprijini cu palma de ceafa sa. Din această poziţie atacantul, fără a schimba prizele, se răstoarnă spre dreapta, trăgînd oponentul pe saltea.

Pentru a efectua această strangulare, atacantul în ultima fază trage cu mîna dreaptă de gulerul stîng în direcţia umărului drept al oponentului, iar antebraţul stîng, situat sub antebraţul drept, ajută prin ridicare la finalizarea acţiunii.

Blocarea cu ambele picioare
(Giaku-Kesa-Garami) (fig. 292)

Blocarea cu ambele picioare este o tehnică articulară şi se aplică în general în cazul în care oponentul reuşeşte să-şi elibereze braţul drept din imobilizarea Giaku-Kesa-Gatame.

În această situaţie, atacantul introduce piciorul stîng cu coapsa sub braţul drept al oponentului plasat cu faţa internă în sus. În continuare, atacantul apasă cu palma dreaptă în jos antebraţul drept al oponentului, introdu-

Scanned with OKEN Scanner

cîndu-l sub partea posterioară a genunchiului drept

În faza finală atacantul, prin ridicarea genunchiului stîng și apăsarea cu piciorul drept în jos, provoacă extensia forțată a cotului. Acțiunea opusă a picioarelor se completează în final cu aplecarea atacantului spre stînga, peste pieptul partenerului

Indicații metodice. Atacantul blochează cu piciorul stîng flancul drept al oponentului, dar evită introducerea lui sub umărul drept.

Blocarea peste piept (Mune-Garami) (fig. 293)

Mune-Garami este o tehnică articulară și se aplică în general atunci cînd oponentul reușește să-și elibereze brațul stîng din imobilizarea Mune-Gatame, dar poate fi executată și în alte situații.

În acest caz atacantul, sprijinind piciorul drept pe abdomenul oponentului, îi apucă cu mîna stîngă extremitatea inferioară a antebrațului stîng, care se află cu fața în sus. În continuare introduce antebrațul drept sub brațul stîng al oponentului și se sprijină cu palma pe partea dorsală a antebrațului său stîng.

În faza finală, atacantul ridică cu mîna dreaptă cotul oponentului, în timp ce cu mîna stîngă răsucește și apasă în jos mîna acestuia.

Tehnica apărării se bazează pe o rostogolire rapidă a corpului în direcția răsucirii antebrațului.

FIG. 293

Scanned with OKEN Scanner

Cheia brațului (Mune-Giaku) (fig. 294)

Această tehnică articulară seamănă mult ca poziție cu imobilizarea Yoko-Shiho-Gatame, iar acțiunea principală este aproape identică cu cea de la Ude-Gatame.

Oponentul se află culcat cu spatele pe saltea, iar atacantul, peste el, cu antebrațul drept sub cotul acestuia. Astfel, brațul stîng al oponentului este întins cu fața internă în sus și în contact cu pieptul și clavicula dreaptă a atacantului. În continuare, atacantul întinde piciorul drept, se sprijină cu capul și umărul drept pe saltea, blocînd astfel pumnul stîng al oponentului în partea dreaptă a gîtului. Atacantul, pentru a mări eficacitatea acestei tehnici, introduce gamba flexată sub ceafa oponentului îndepărtîndu-i capul.

În faza finală aplică antebrațul stîng sub cotul oponentului și apasă cu ambele brațe în sus, provocînd extensia forțată a articulației cotului.

Tehnica apărării. Oponentul, înainte de a aplica procedeul, apucă cu mîna stîngă centura sau bluza atacantului, rulînd spre stînga.

Luxarea prin înfășurarea brațului (Hizi-Makikomi) (fig. 295)

Această tehnică se aplică atunci cînd oponentul apucă brațul drept al atacantului mai sus de cot sau gulerul acestuia, la nivelul cefei.

Ambii judoka se află în poziție naturală spre dreapta.

Atacantul se îndreaptă ușor și, părăsind priza reverului, aplică mîna dreaptă prin exterior, puțin mai sus de

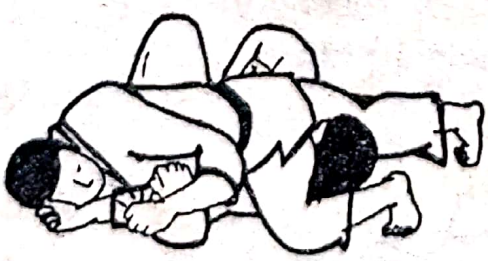


FIG. 294

FIG. 295

Scanned with OKEN Scanner

cotul stîng al oponentului, apoi retrage piciorul stîng și așază mîna stîngă peste pumnul drept sau ceva mai sus. În continuare, atacantul apasă cu ambele mîini în jos, trăgînd în același timp brațul oponentului spre piept. În felul acesta atacantul provoacă extensia forțată a articulației cotului, obligînd oponentul să ceară încetarea luptei.

Indicații metodice. Atacantul insistă asupra blocării brațului stîng al oponentului.

Luxarea în cădere prin răsucire și extensie (Kuzure-Hizi-Makikomi) (fig. 296–297)

Această tehnică articulară se aplică în special atunci cînd oponentul este dezechilibrat înainte.

Ambii judokani se află în poziție fundamentală, înainte și spre dreapta. Atacantul apucă cu mîna dreaptă mîneca stîngă a oponentului, la nivelul cotului. Din această poziție, pentru a dezechilibra oponentul oblic înainte și spre stînga, se retrage o jumătate de pas cu piciorul drept, trăgînd cu mîna dreaptă de mîneca stîngă. Partenerul înaintează astfel cu piciorul stîng, iar pentru a-și restabili echilibrul înaintează și cu piciorul drept. În această situație, atacantul trece mîna stîngă pe deasupra cotului stîng al oponentului și trage puternic cu ambele brațe în jos, lăsîndu-se pe spate. În același timp, atacantul se sprijină cu talpa piciorului stîng în partea dreaptă și inferioară a ab-

FIG. 296

FIG. 297

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 298

domenului, iar în faza finală apasă puternic cu ambele mîini asupra cotului stîng al oponentului, care se reazemă cu palma pe clavicula dreaptă a atacantului. În urma acestor acţiuni, atacantul provoacă prin apăsare şi tracţiune o extensie forţată a cotului stîng.

Luxarea laterală a cotului (Ganuki-Gatame) (fig. 298)

Ambii judokani se află în stînd faţă în faţă, în poziţie fundamentală spre dreapta. Pentru a efectua această tehnică, atacantul întinde mîna stîngă peste umărul stîng al oponentului, apoi, după blocarea antebraţului stîng sub axila dreaptă, atacantul introduce braţul drept sub cotul acestuia, sprijinindu-se cu palma peste faţa posterioară a antebraţului stîng. Astfel realizează o pîrghie şi ridicînd cu antebraţul drept cotul stîng al oponentului îl apasă spre interior.

În urma acestor acţiuni, oponentul este obligat să solicite încetarea luptei.

Indicaţii metodice. Această tehnică articulară este foarte eficace dacă se execută rapid şi fără să afecteze articulaţia umărului.

Luxarea braţului întins cu genunchiul (Ude-Hishigi-Hiza-Gatame) (fig. 299–300)

Ambii judokani se află faţă în faţă, cu genunchiul stîng pe saltea, iar cu genunchiul drept ridicat. Această tehnică se aplică şi atunci cînd oponentul se află între picioarele atacantului.

În primul caz, atacantul înfăşoară cu braţul stîng prin exterior braţul drept al oponentului, blocîndu-l sub axila stîngă, iar cu mîna dreaptă apucă antebraţul acestuia ; apoi întinde piciorul drept şi apasă asupra părţii superioare a coapsei pentru a dezechilibra oponentul spre flancul stîng al acestuia. În continuare, atacantul, fără să întrerupă blocarea braţului drept, se lasă pe şoldul drept, întinzînd piciorul stîng pentru a veni în contact strîns cu flancul drept al adversarului.

Scanned with OKEN Scanner

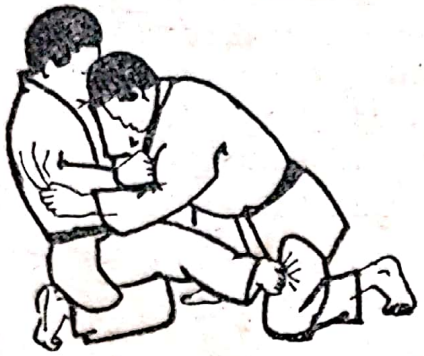


FIG. 299

FIG. 300

În faza finală, atacantul flexează genunchiul stîng şi, sprijinindu-se cu vîrful de flancul drept al partenerului, apasă în jos, cu faţa internă a genunchiului asupra părţii exterioare a articulaţiei cotului. Această acţiune va fi completată cu tracţiunea şi întinderea braţului drept al oponentului.

Indicaţii metodice. Se insistă asupra blocării braţului drept al partenerului, care se află întins cu faţa anterioară în jos, sub braţul stîng al atacantului.

De asemenea, atacantul, înainte de a acţiona cu genunchiul asupra cotului drept, trebuie să dezechilibreze adversarul.

Scanned with OKEN Scanner

ATACURI SUCCESIVE (COMBINAȚII)

Progresul realizat în ultimii ani pe plan mondial în judo și exigențele crescînde în actualele competiții au făcut ca atacurile directe să devină din ce în ce mai greu de realizat între sportivii avansați. De aceea preocupările actuale în antrenamentul modern și în competiții tind spre folosirea atacurilor succesive și a combinațiilor de procedee.

Aceste combinații după ce au fost însușite se aplică în acțiune, în cadrul formelor de luptă Randori și Shiai.

O-Uchi-Gari-Ko-Uchi-Gari (fig. 301–302)

Atacantul încearcă O-Uchi-Gari, iar oponentul pentru a evita atacul ridică piciorul stîng. În momentul în care oponentul, pentru a-și restabili echilibrul, pășește înapoi cu piciorul stîng, atacantul îl împinge cu brațele dezechilibrîndu-l pe călcîiul drept, care, în această fază, suportă toată greutatea corpului. În situația respectivă atacantul, fără a ezita, seceră prin Ko-Uchi-Gari călcîiul drept al oponentului spre înainte.

FIG. 301

FIG. 302

Scanned with OKEN Scanner

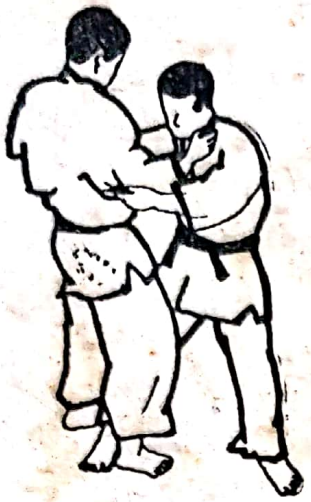


FIG. 303

FIG. 304

FIG. 305

Ko-Uchi-Gari-O-Uchi-Gari (fig. 303–305)

Executantul atacă prin Ko-Uchi-Gari călcîiul drept al oponentului, care pentru a evita atacul ridică piciorul drept, retrăgîndu-l înapoi. În acest moment, atacantul apucă cu mîna stîngă piciorul drept al oponentului la nivelul spațiului popliteu și acționează prin O-Uchi-Gari cu piciorul drept asupra piciorului stîng al acestuia.

O-Uchi-Gari-Tai-Otoshi (fig. 306–308)

Executantul atacă prin O-Uchi-Gari, iar oponentul pentru a-și menține echilibrul se apleacă înainte. În această situație (oponentul dezechilibrat în față) atacantul pivotează pe vîrful piciorului stîng și se întoarce aplicînd Tai-Otoshi spre dreapta.

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 306

FIG. 307

FIG 308

O-Uchi-Gari-Uchi-Mata (fig. 309–311)

La încercarea atacantului de a aplica procedeul O-Uchi-Gari spre dreapta (în raport cu atacantul), oponentul încordează picioarele, aplecîndu-se înainte, în timp ce cu braţele împinge puternic înainte. În urma acestei reacţii, atacantul, profitînd de situaţia favorabilă care s-a creat, introduce piciorul stîng între picioarele oponentului şi, prin pivotare spre stînga, execută Uchi-Mata.

Tai-Otoshi-O-Uchi-Gari (fig. 312–314)

Atacantul dezechilibrează oponentul oblic înainte şi spre dreapta prin tracţiune, încercînd să aplice Tai-Otoshi spre dreapta, dar acesta, pentru a anihila acţiunea, face

FIG. 309

FIG. 310

FIG. 311

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 312

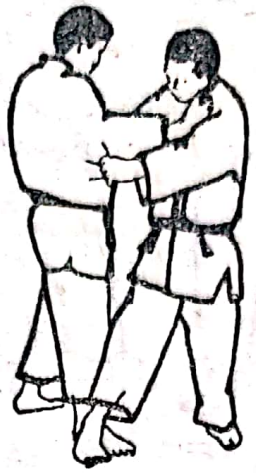


FIG. 313

FIG. 314

un pas cu piciorul stîng oblic spre stînga. În acest moment, atacantul pivotează pe piciorul stîng spre dreapta și seceră prin O-Uchi-Gari piciorul stîng al oponentului.

Uchi-Mata-Ko-Uchi-Gari (fig. 315–317)

Executantul, după dezechilibrarea oponentului, încearcă Uchi-Mata spre dreapta, însă acesta, pentru a rezista atacului, flexează genunchii, lăsînd corpul înapoi. În acest moment, executantul împinge cu mîna dreaptă, trage în același timp în jos cu mîna stîngă și seceră prin Ko-Uchi-Gari călcîiul drept al oponentului.

FIG. 315

FIG. 316

FIG. 317

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 318

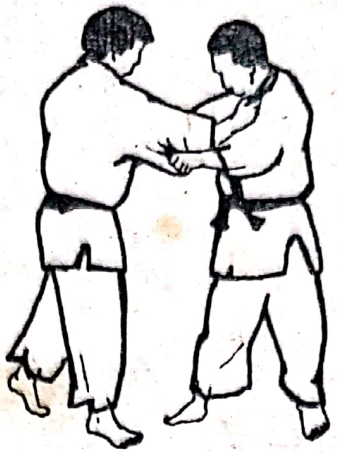


FIG. 319

FIG. 320

Ko-Uchi-Gari-Seoi-Nage (fig. 318–320)

Atacantul prin tracțiunea mînecii drepte și retragerea piciorului stîng îl obligă pe oponent să înainteze cu piciorul drept. În acest timp, atacantul aplică un Ko-Uchi-Gari incomplet spre dreapta (în raport cu poziția oponentului). Fiind dezechilibrat înapoi, încearcă să împingă cu brațele înainte, pentru a-și restabili echilibrul. Atacantul trage cu mîna stîngă pentru a accentua dezechilibrarea oponentului în față, apoi deplasează piciorul drept înaintea celui drept al oponentului, pivotează pe el spre stînga, și, introducînd antebrațul drept sub axila dreaptă a acestuia, execută Seoi-Nage spre dreapta.

Hiza-Guruma-De-Ashi-Barai (fig. 321–323)

Atacantul încearcă Hiza-Guruma asupra piciorului stîng al oponentului, care, pentru a-și restabili echilibrul, face un pas înainte cu piciorul drept. Atacantul, slăbind

FIG. 321

FIG. 322

FIG. 323

FIG. 324

FIG. 325

tracțiunea cu mîna dreaptă, așază piciorul drept înaintea piciorului drept al oponentului și, sprijinindu-se pe el, mătură cu talpa piciorului stîng piciorul drept al acestuia, în direcția deplasării lui.

De-Ashi-Barai-Hiza-Guruma (fig. 324–325)

Ambii judokani se află față în față în poziție fundamentală. Atacantul apucă cu ambele mîini de mînecile oponentului, la nivelul coatelor, trage cu mîna stîngă și obligă oponentul să înainteze cu piciorul drept, apoi, fără a întrerupe acțiunea, atacă cu laba piciorului stîng, prin De-Ashi-Barai, piciorul drept al oponentului. În cazul în care ratează această acțiune, așază piciorul stîng înaintea piciorului drept al oponentului și intervine prin Hiza-Guruma spre dreapta.

Uchi-Mata-Harai-Goshi (fig. 326–327)

Executantul atacă prin Uchi-Mata și oponentul împinge cu brațele înainte, pentru a anihila acțiunea.

În această situație, atacantul revine cu piciorul drept în față și continuă atacul prin Harai-Goshi.

În funcție de particularitățile individului și de situațiile care survin în timpul luptei, un judokan cu experiență poate aplica un număr apreciabil de combinații.

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 326

FIG 327

În continuare, prezentăm o serie de combinaţii — renzokuwaza — posibile în lupta din picioare :

Ko-Uchi-Gari ——— Tomoe-Nage.
Ko-Uchi-Gari ——— Hane-Goshi.
Hiza-Guruma ——— O-Soto-Gari.
O-Uchi-Gari ——— Tsuri-Komi-Goshi.
O-Uchi-Gari ——— Harai-Goshi.
Ko-Soto-Gari ——— Hiza-Guruma.
Hiza-Guruma ——— Harai-Goshi.
O-Soto-Gari ——— Soto-Makikomi.
O-Soto-Gari ——— Harai-Goshi.
Harai-Goshi ——— O-Soto-Gari.
Uki-Goshi ——— Harai-Goshi.
O-Goshi ——— O-Uchi-Gari.
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi ——— Uchi-Mata.
Ashi-Guruma ——— Uchi-Mata.
Ko-Soto-Gake ——— Tani-Otoshi.
Ashi-Guruma ——— Tai-Otoshi.

Ca şi la lupta în picioare, combinaţiile sau atacurile succesive la sol sînt folosite frecvent în competiţii. În cazul unei imobilizări, un judokan trebuie să cunoască mecanismul trecerii de la un procedeu la altul, mai ales cînd oponentul reacţionează într-o poziţie defensivă şi este pe punctul de a se degaja din priză.

Kesa-Gatame-Tate-Shiho-Gatame (fig. 328–329)

Atacantul fixează prin Kesa-Gatame, în timp ce oponentul apucă cu mîna stîngă de centură în spatele lui şi încearcă să ruleze spre stînga.

În această situaţie, atacantul, fără a ezita, încalecă peste oponent şi trece în Tate-Shiho-Gatame.

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 328

FIG. 329

Kuzure-Kesa-Gatame-Macura-Kesa-Gatame (fig. 330–331)

Oponentul este menținut în imobilizarea Kuzure-Kesa-Gatame. Din aceasta el rulează spre dreapta și, degajîndu-și brațul drept, apucă cu mîna centura atacantului la nivelul abdomenului, apoi apucă cu mîna stîngă centura în spatele atacantului și încearcă să-l răstoarne în stînga lui. Atacantul, pentru a evita răsturnarea, apucă cu mîna stîngă partea interioară a mînecii și introduce genunchiul drept sub umărul drept al oponentului, prinzîndu-și cu mîna dreaptă pantalonul puțin mai sus de genunchi.

Kuzure-Kesa-Gatame-Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame (fig. 332–334)

Din imobilizarea Kuzure-Kesa-Gatame, oponentul se întoarce spre dreapta și încearcă să-și elibereze brațul stîng. În acest moment, atacantul blochează brațul stîng al oponentului sub axila stîngă, se întoarce spre dreapta și după forfecarea picioarelor introduce brațul drept între coapsele acestuia, pentru a trece în imobilizarea Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame.

Kuzure-Kesa-Gatame-Okuri-Eri-Jime (fig. 335–337)

Din imobilizarea Kuzure-Kesa-Gatame, oponentul își eliberează brațul drept și se întoarce spre stînga. În acest moment, atacantul, fără a ezita, trece picioarele peste coapsele oponentului, introduce brațul stîng sub ceafa acestuia, apucînd cu mîna de reverul drept cît mai sus posibil și efectuează strangularea — Okuri-Eri-Jime.

Scanned with OKEN Scanner

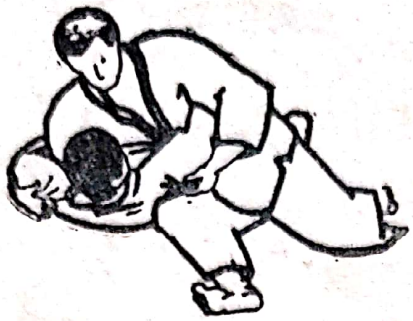


FIG. 330

FIG. 331

FIG. 332

FIG. 333

FIG. 334

FIG. 335

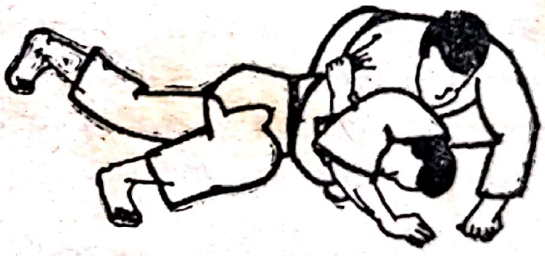


FIG. 336

FIG. 337

Kami-Shiho-Gatame-Ude-Hishigi-Juji-Gatame
(fig. 338–340)

Din fixarea Kami-Shiho-Gatame, oponentul execută podul şi încearcă să îndepărteze atacantul cu ambele mîini, răsucindu-se spre stînga. În această situaţie, atacantul apucă cu mîna stîngă mîna dreaptă a oponentului şi trece în acelaşi timp piciorul stîng cu călcîiul aproape de partea anterioară a gîtului acestuia. În continuare, atacantul rulează pe spate şi aplică tehnica articulară Ude-Hishigi-Juji-Gatame.

FIG. 338

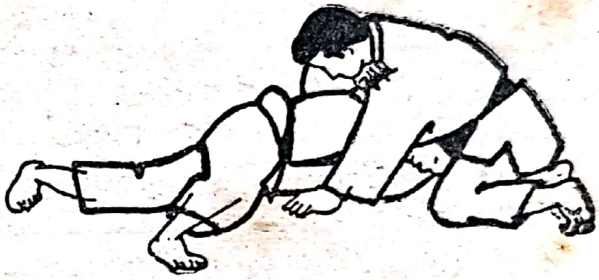


FIG. 339

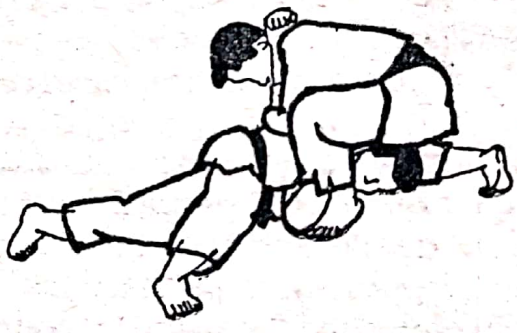


FIG. 340

Pe lîngă combinaţiile descrise anterior, prezentăm următoarele atacuri succesive la sol :

Kesa-Gatame ——— Kata-Gatame.
Kata-Gatame ——— Tate-Shiho-Gatame.
Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame —— Kuzure-Tate-Shiho-Gatame.
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame ——— Ushiro-Kesa-Gatame.
Yoko-Shiho-Gatame ——— Ude-Gatame.
Yoko-Shiho-Gatame — Okuri-Eri-Jime.
Kuzure-Kesa-Gatame ——— Okuri-Eri-Jime.
Kuzure-Kesa-Gatame ——— Ude-Garami.
Kata-Juji-Jime ——— Hiza-Gatame.
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame ——— Kesa-Gatame.
Kami-Shiho-Gatame ——— Okuri-Eri-Jime.

Scanned with OKEN Scanner

PREGĂTIREA MOTRICĂ

GENERALITĂȚI PRIVIND CALITĂȚILE MOTRICE ÎN JUDO

Prin antrenament, în judo, se urmărește obișnuirea organismului cu efortul specific luptei, în scopul participării în competiții, a dezvoltării capacităților fizice și psihice necesare efectuării eforturilor maximale.

Adaptarea organismului, a tuturor organelor și a funcțiunilor sale, solicită un proces îndelungat de instruire și respectare a anumitor reguli metodice.

În cadrul factorilor antrenamentului în judo, pregătirea motrică are un rol primordial, mai ales în pregătirea marilor performeri.

Sarcina pedagogică importantă care revine antrenorului constă în dozarea corectă a pregătirii motrice pentru fiecare lecție de instruire, pe baza cunoașterii colectivului de sportivi și a etapelor de pregătire. Antrenorul își alcătuiește un plan de perspectivă referitor la dezvoltarea calităților motrice, plan care pe parcurs poate fi modificat și adaptat în funcție de situația concretă în care se află sportivul.

Judo, făcînd parte din categoria sporturilor în care calitățile motrice au o manifestare complexă, viteza, forța, îndemînarea, supleţea, rezistența etc. trebuie dezvoltate în egală măsură pe parcursul procesului de pregătire. De aceea perfecționarea calităților motrice are o importanță hotărîtoare în activitatea sportivă practică.

Capacitatea de manifestare a calităților motrice este condiționată de o serie de factori, între care unii sînt deosebit de importanți, fiind grupați, după acțiunea lor astfel :

— Factori care produc modificări morfologice în mușchi, oase, ligamente și alte aparate și sisteme ale or-

Scanned with OKEN Scanner

ganismului ; restructurări biochimice în organe şi ţesuturi, modificări în reglarea funcţiilor organismului.

Un antrenor care nu vrea să lucreze la întîmplare trebuie să-şi creeze posibilităţi de control, date de comparaţie, sisteme de referinţă, pentru a controla evoluţia fiecărui judoka.

În practică această apreciere este făcută, în general, după rezultatele obţinute în concursuri şi după observaţiile antrenorului din timpul procesului de instruire. Această apreciere este însă insuficientă, şi pentru aceasta ea trebuie completată cu indici obiectivi. În judo indicii obiectivi au o importanţă deosebită, deoarece prezintă în mod cert progresele făcute în pregătire.

Forţa este exprimată prin mărimea încărcăturii în efectuarea exerciţiului respectiv şi se măsoară în kilograme forţă : $F=m\times1$. acceleraţia fiind redusă la unitate, pentru ca forţa să fie egală cu încărcătura.

Viteza exprimă, în general, repeziciunea mişcărilor, mai corect — viteza reacţiei motrice, viteza mişcărilor singulare şi frecvenţa acestora. Viteza se caracterizează prin aceste trei manifestări fundamentale, prin reducerea la minimum a celorlalţi parametri cum sînt : durata şi amplitudinea mişcării pentru a nu modifica manifestarea pură a vitezei.

În judo manifestarea „exterioară" a vitezei nu depinde numai de indicii propriu-zişi ai săi, ci şi de alţi factori, între care cei mai importanţi sînt socotiţi forţa şi îndemînarea.

Cercetarea vitezei în judo trebuie făcută în combinaţie cu forţa. Este necesar să precizăm acest raport, deoarece în metodica pregătirii este important să se stabilească în ce măsură exerciţiile cu greutăţi influenţează favorabil indicii de *forţă-viteză*.

Rezistenţa exprimă timpul limită în cursul căruia poate fi continuat un efort de o anumită intensitate. Elementul hotărîtor de care trebuie să se ţină seamă în dezvoltarea rezistenţei este constituit de momentul apariţiei oboselii. Specificul judo-ului impune dezvoltarea rezistenţei de bază pînă la apariţia oboselii, dar şi a rezistenţei în regim de oboseală.

Unitatea de măsură a rezistenţei este durata, distanţa sau numărul de repetări al unui anumit efort menţinut la o intensitate relativ constantă.

Scanned with OKEN Scanner

Îndemînarea exprimă gradul de coordonare a acțiunilor motrice. Coordonarea este o calitate motrică indispensabilă în judo și, ca urmare, procesul de perfecționare a îndemînării (creșterea eficienței și economicității mișcărilor) trebuie bine programat, în toate etapele de pregătire. Dacă programul nu prezintă elemente de progres, nu poate fi vorba de un proces de perfecționare.

Unitatea de măsură a îndemînării în judo o constituie capacitatea judokanului de a percepe precis unitatea *spațiu-timp* în condițiile efortului competițional neprevăzut.

DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE

Forța, exprimînd încărcătura ; viteza, repeziciunea mișcărilor ; rezistența, durata , îndemînarea, gradul de dificultate și complexitate, se întrepătrund în timpul efortului, avînd numeroase posibilități de combinare. Astfel se folosesc în judo următoarele exerciții combinate :

— exerciții pentru dezvoltarea forței-vitezei ;

— exerciții pentru dezvoltarea rezistenței în regim de viteză ;

— exerciții pentru dezvoltarea rezistenței în regim de forță.

Relațiile existente între forță, viteză, rezistență și îndemînare au o importanță deosebită în judo, deoarece în practică este prezentă manifestarea tuturor calităților motrice.

Componentele efortului în antrenament au un caracter selectiv pentru una din calitățile motrice de bază. Astfel, acestea vor avea următoarele valori relative :

a) În cadrul exercițiilor de forță se utilizează încărcăturile cele mai mari, fiind executate cu viteză medie, într-un număr redus de repetări.

b) Pentru exercițiile de viteză se utilizează viteza de execuție cea mai ridicată într-un număr mediu de repetări și cu încărcătura cea mai redusă (mică).

c) Exercițiile de rezistență reclamă un număr mare de repetări executate cu o încărcătură medie și cu viteză de execuție redusă.

Antrenorul trebuie să respecte interacțiunile posibile între calități, să exploateze transferul pozitiv atunci cînd acesta poate avea loc și să rezolve cu pricepere contradicțiile, prin îmbinarea și alternarea judicioasă a mijloa-

Scanned with OKEN Scanner

celor ce se adresează dezvoltării cu precădere numai a unei calităţi motrice.

Metodele destinate pentru dezvoltarea vitezei sînt restrînse. Se foloseşte metoda eforturilor repetate în viteză maximă, în condiţii naturale, uşurate sau cu îngreuieri.

Pentru dezvoltarea rezistenţei se utilizează metoda eforturilor repetate, prin care se urmăreşte creşterea şi descreşterea volumului efortului Pentru lupta la sol se foloseşte şi metoda eforturilor izometrice, în care se respectă următoarele date ale contracţiei musculare :

Contracţia musculară în % faţă de cea maximă	Durata în secunde a contracţiei
20 — 30%	30 — 40 s
40 — 50%	15 — 20 s
60 — 70%	6 — 10 s
80 — 90%	4 — 6 s
100%	2 — 4 s

Pentru dezvoltarea forţei se vor utiliza şi metode care se adresează variaţiei intensităţii efortului : metoda eforturilor progresive, a eforturilor variate şi metoda efortului cu intervale (în care se modifică progresiv efortul şi variaţia pauzelor)

Metodele folosite pentru dezvoltarea îndemînării sînt legate de complicarea continuă şi progresivă a acţiunilor motrice. Se utilizează metoda eforturilor repetate.

Dezvoltarea îndemînării este indisolubil legată de evoluţia celorlalte calităţi motrice, dar şi de respectarea celor trei trepte de formare ale acesteia.

Treapta I se caracterizează prin precizia orientării în spaţiu şi a coordonării mişcărilor, la care viteza de execuţie nu este luată în consideraţie.

Treapta a II-a se caracterizează prin precizia mişcărilor în spaţiu, executate într-un tempo rapid, prin care se urmăreşte întărirea reflexului motric.

Treapta a III-a de dezvoltare permite manifestarea îndemînării în condiţii variate şi neobişnuite.

Pentru dezvoltarea „calităţilor motrice combinate" se folosesc aceleaşi metode, la care se adaugă, pentru dez-

Scanned with OKEN Scanner

voltarea calităților motrice, „forța-viteza" și metoda power-training, iar pentru dezvoltarea simultană a calităților motrice, antrenamentul în circuit.

O altă metodă folosită cu succes în judo o constituie Shiaiul (lupta sportivă), care contribuie la creșterea gradului de antrenament, oferind criterii de apreciere obiectivă a rezultatelor pregătirii, deoarece creează o stare de mobilizare maximă a forțelor judokanilor.

EXERCIȚII AJUTĂTOARE

În antrenamentul modern exercițiile ajutătoare ocupă un loc deosebit de important, deoarece, dacă sînt selectate judicios, aduc îmbunătățiri substanțiale tehnicii sportului respectiv.

Cu cît crește măiestria sportivă, cu cît tehnica se apropie de perfecțiune, și exercițiile ajutătoare sînt mai mult întrebuințate.

Numărul exercițiilor ajutătoare în judo este foarte mare. Alegerea exercițiilor celor mai eficiente, depinde de măiestria antrenorului pe baza cunoașterii particularităților individuale ale sportivilor. Se poate greși grav, din dorința de a lucra într-o singură lecție pentru dezvoltarea cît mai multor grupe musculare.

De asemenea, nu se recomandă schimbarea exercițiilor la intervale scurte de timp. Randamentul exercițiilor folosite se observă după circa șase luni de antrenament.

Ținînd cont că în procesul de pregătire acumulările calitative se fac într-o perioadă de timp destul de lungă, este necesar să se lucreze cu perseverență și răbdare pentru obținerea rezultatelor superioare.

Exerciții ajutătoare specifice (TAISO)

În judo, exercițiile (Taiso) sînt prezente în toate etapele instruirii sportive, cu accente caracteristice în pregătirea începătorilor, a sportivilor avansați, cît și a celor consacrați

Pentru aceasta se impune selecționarea acelor exerciții sau grupe de exerciții care se apropie de structura procedeelor tehnice de bază și care se adresează tuturor grupelor musculare

Exercițiile specifice sînt folosite cu mult randament în partea pregătitoare a lecțiilor de antrenament. Ele constituie o formă eficientă de prelucrare analitică a musculaturii.

Exerciții din stînd

— Exerciții pentru dezvoltarea musculaturii gîtului (fig. 341), combinate cu flexii și extensii ale mîinilor (fig. 342).

— Îndoiri laterale ale trunchiului cu arcuiri (fig. 343).

— Îndoiri de trunchi înainte și extensii (fig. 344 și 345).

FIG. 341

FIG. 342

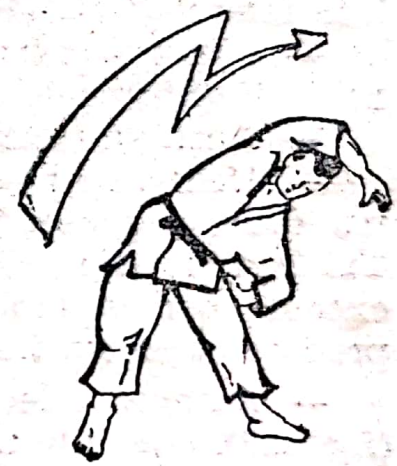


FIG. 343

FIG. 344

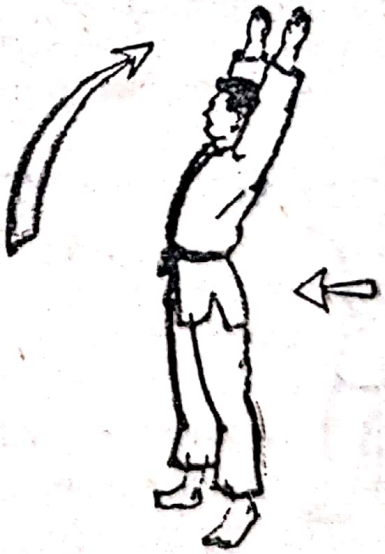


FIG. 345

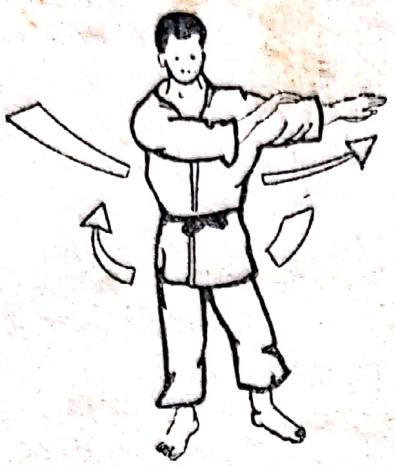


FIG. 346

FIG. 347

— Răsuciri de trunchi, cu ducerea braţelor prin înainte lateral (fig. 346) şi sus uşor flexate (fig. 347)

— Flexii şi extensii ale braţelor din poziţie de luptă normală (Shizen-Hontai) (fig. 348 şi 349).

— Aceleaşi pentru priză (Kumi-Kata).

— Uchi-Komi — fără partener Intrări repetate pentru diverse procedee tehnice : De-Ashi-Barai (fig. 350), Tai-Otoshi (fig. 351) şi Sode-Tsuri-Goshi (fig. 352). Se execută pentru procedeele tehnice care urmează să fie predate în partea fundamentală a lecţiilor.

— Extensii de trunchi cu ajutorul partenerului (fig. 353).

— Culcat înainte cu sprijin pe palme : forfecări de picioare în plan orizontal, cu răsucire energică a bazinului (fig. 354 şi 355).

FIG. 348

FIG. 349

FIG. 350

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 351

FIG. 352

FIG. 353

FIG. 354

FIG. 355

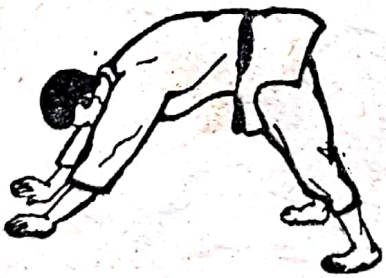


FIG. 356

FIG. 357

FIG. 358

— Flexii ale braţelor în val (flotări în val) (fig. 356, 357 şi 358).

— Şezînd : îndoirea trunchiului înainte cu arcuire (fig. 359) şi cu picioarele depărtate (fig. 360).

— Culcat pe spate, cu sprijin pe coate : îndoiri şi întinderi de picioare (fig. 361 şi 362).

— Din aceeaşi poziţie, rotarea picioarelor (fig. 363).

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 359

FIG. 360

FIG. 361

FIG. 362

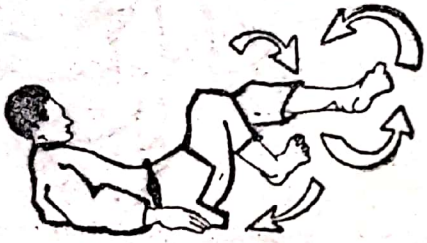


FIG. 363

FIG. 364

FIG. 365

FIG. 366

— Șezînd : rotarea piciorului pentru dezvoltarea mobilității articulației gleznei (fig. 364).

— Culcat pe spate : ridicarea picioarelor la verticală și ducerea lor înapoi cu atingerea solului (fig. 365 și 366).

— Culcat pe spate : rulări laterale (fig. 367 și 368).

— Tîrîre înainte cu ajutorul antebrațelor (fig. 369 și 370).

— Sărituri pe ambele picioare din ghemuit în ghemuit (fig. 371 și 372).

Scanned with OKEN Scanner

FIG. 367

FIG. 368

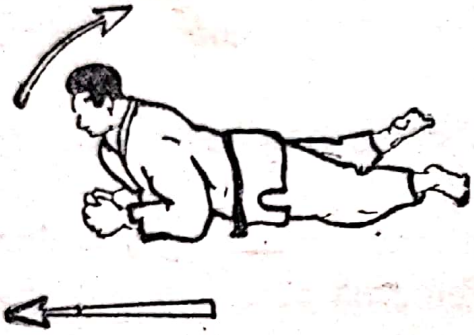


FIG. 369

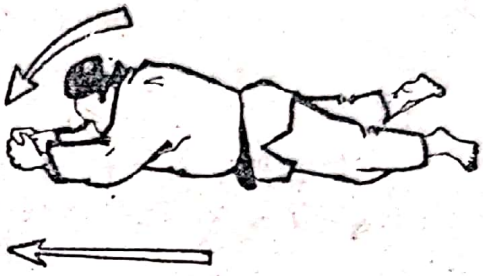


FIG. 370

FIG. 371

FIG. 372

Exerciţii ajutătoare nespecifice

În ultimul timp, exerciţiile ajutătoare nespecifice au o importanţă din ce în ce mai mare în antrenamentul judokanilor, mai ales a celor avansaţi. Astfel, lucrul cu greutăţi, cordoane elastice, la aparate de gimnastică etc. este nu numai recomandat, dar a devenit obligatoriu.

Exerciţiile ajutătoare nespecifice, unanim recunoscute prin eficacitatea lor în judo, se grupează astfel :

a) exerciţii cu greutăţi ;
b) exerciţii cu extensoare şi cordoane elastice ;
c) exerciţii la aparatele de gimnastică ;
d) exerciţii libere şi cu parteneri.

Scanned with OKEN Scanner

Acest gen de exerciții sînt folosite în special pentru dezvoltarea forței și a detentei (forță-viteză).

— Stînd depărtat, cu o mînă pe șold : ducerea pudului prin înainte, deasupra capului (fig. 373).

Se execută printr-o smulgere energică pînă la piept, apoi se întinde brațul în sus.

— Se poate efectua și din stînd cu ambele brațe întinse (fig. 374).

— Stînd sau stînd ușor depărtat : rotarea brațelor cu hantele mici (fig. 375). Se pot efectua și cu ușoare genuflexiuni.

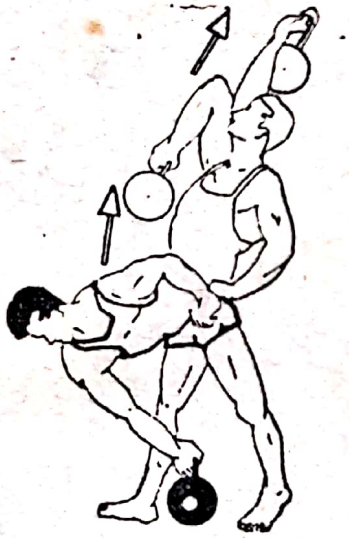


FIG. 373

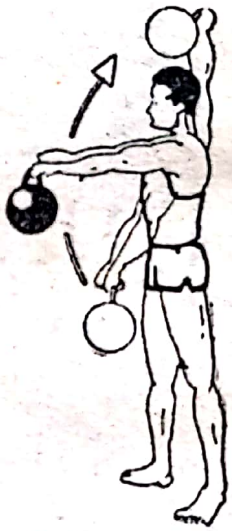


FIG. 374

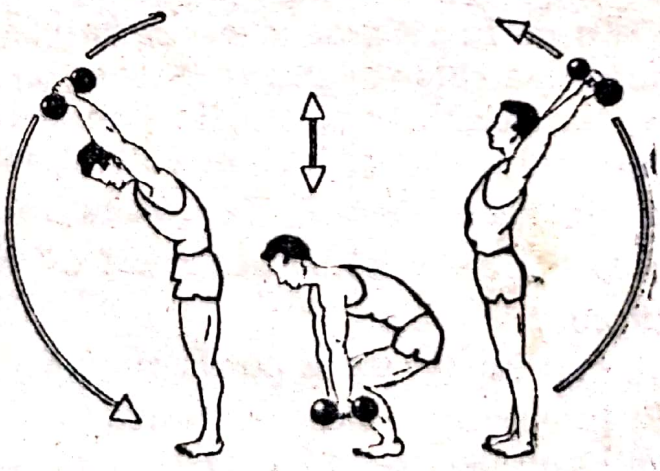


FIG. 375

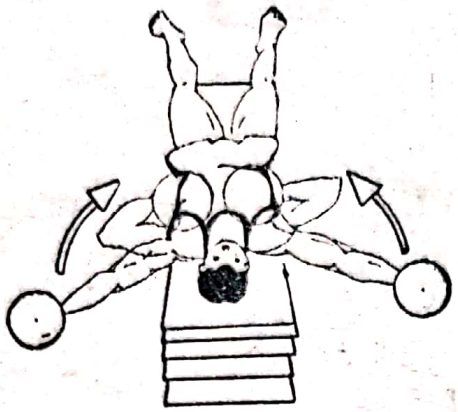


FIG. 376

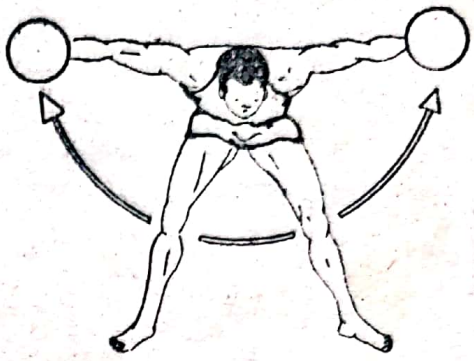


FIG 377

— Culcat pe spate pe lada de gimnastică (fig. 376), cu brațele lateral : ridicarea energică a brațelor înainte și îndoirea lor lentă, pînă la piept (flexia și extensia brațelor).

— Stînd depărtat cu trunchiul aplecat înainte : ducerea brațelor lateral și revenire (fig. 377).

— Îndreptări energice de trunchi cu haltera în mîini (fig. 378).

— Același exercițiu, cu haltera olimpică (fig. 379) sau la cadrul de gimnastică (fig. 380).

— Răsuciri de trunchi cu haltera olimpică (fig. 381).

— Aplecări laterale de trunchi cu haltere (fig. 382).

— Din culcat pe spate : ridicarea picioarelor cu papuci metalici (fig. 383 și 384).

— Stînd : rotarea alternativă a picioarelor cu papuci metalici (fig. 385).

— Sărituri din ghemuit în ghemuit, cu haltera pe umeri (fig. 386).

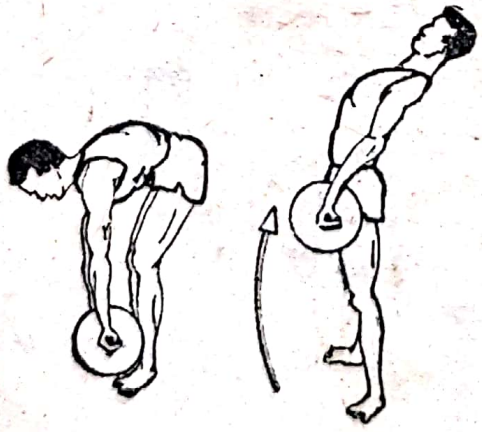


FIG. 378

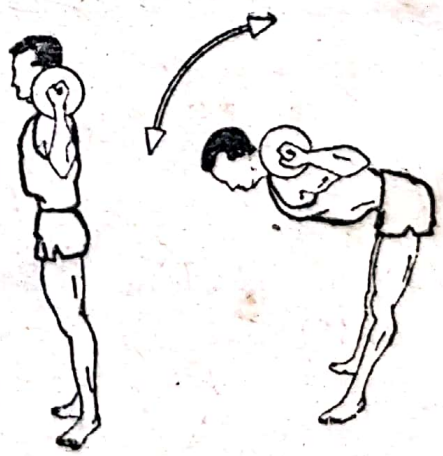


FIG. 379

Scanned with OKEN Scanner

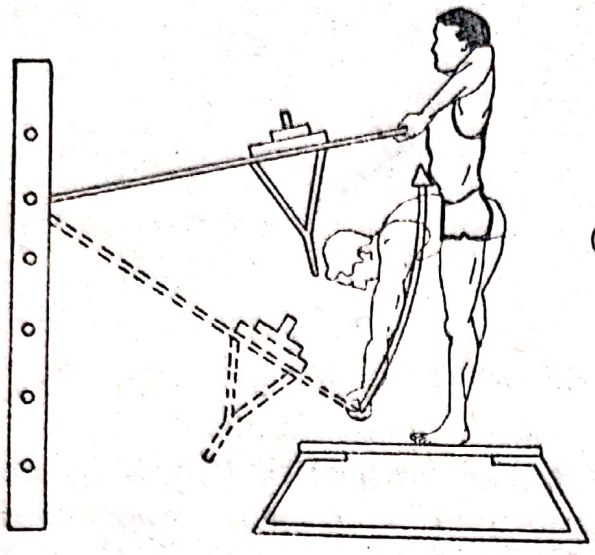


FIG. 380

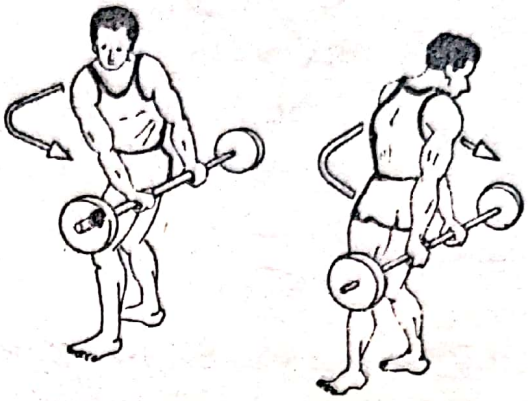


FIG. 381

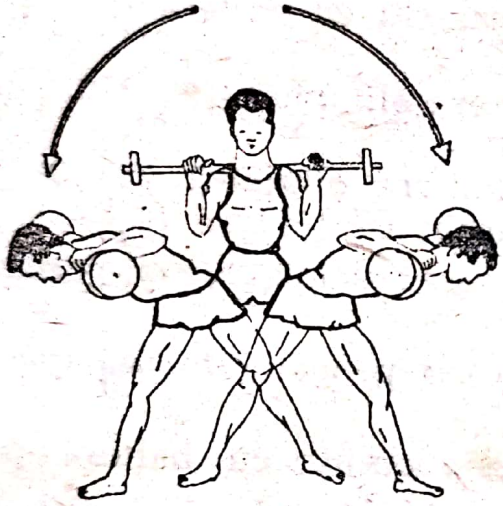


FIG. 382

FIG. 383

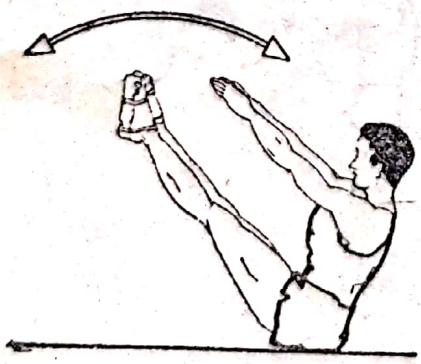


FIG. 384

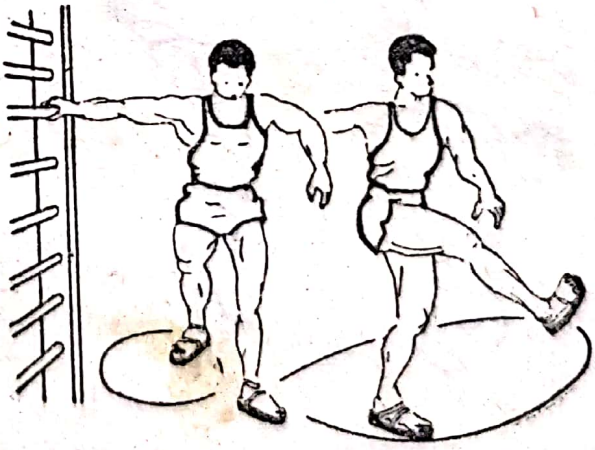


FIG. 385

Scanned with OKEN Scanner

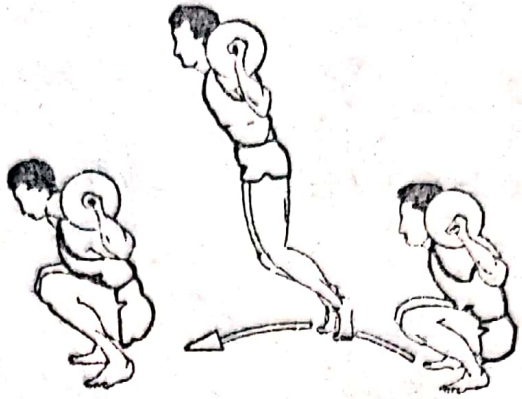


FIG. 386

Exerciții cu extensoare și cordoane elastice

— Stînd : aplecări înainte de trunchi (fig. 387).

— Stînd cu brațele înainte : tracțiuni energice cu brațele în sus (fig. 388).

— Fandat lateral : răsucirea trunchiului alternativ stînga-dreapta și întinderea prin înainte a brațului de partea opusă răsucirii (fig. 389).

— Stînd cu picioarele ușor depărtate, extensorul este prins prin spate în „căpăstru" : aplecarea capului înainte (fig. 390).

— Stînd cu trunchiul aplecat înainte, cu brațele înapoi : ducerea brațelor înainte și revenire, executate energic (fig. 391).

Exerciții la aparatele de gimnastică

Folosirea aparatelor de gimnastică duce la dezvoltarea mobilității și a supleței articulare, dar și la dezvoltarea calităților motrice.

— Extensii de trunchi la scara fixă (fig. 392).

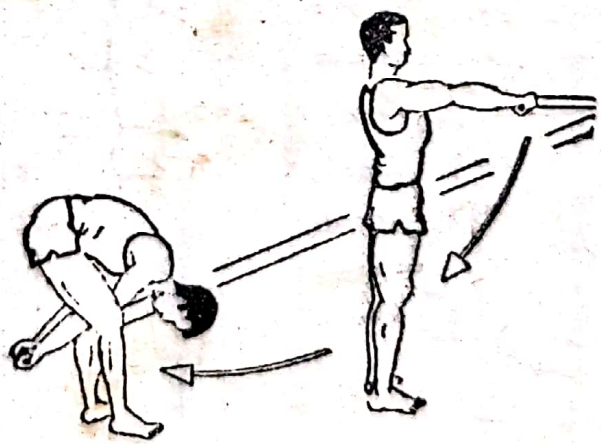


FIG. 387

Scanned with OKEN Scanner

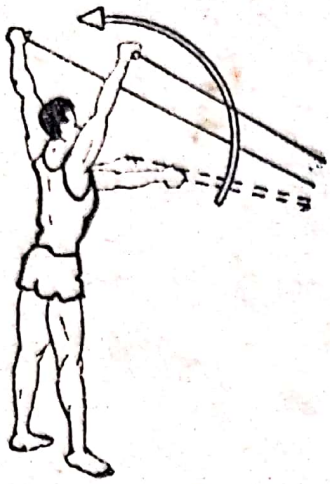


FIG. 388

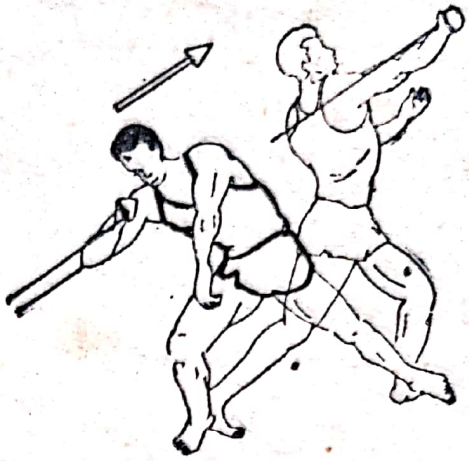


FIG. 389

FIG. 390

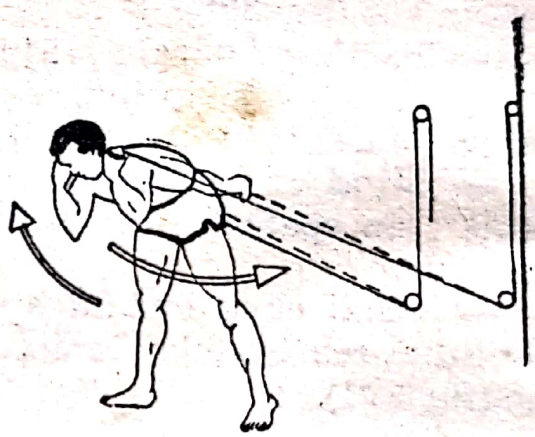


FIG. 391

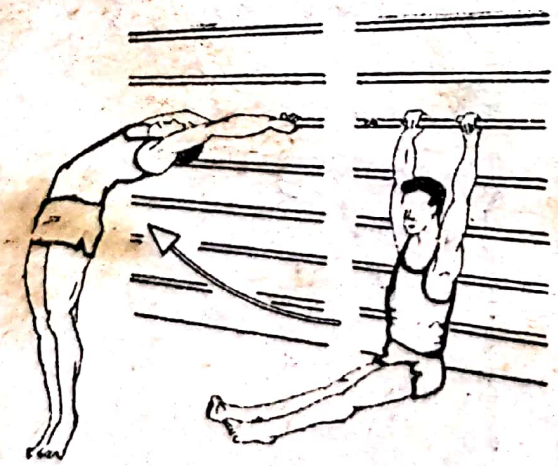


FIG. 392

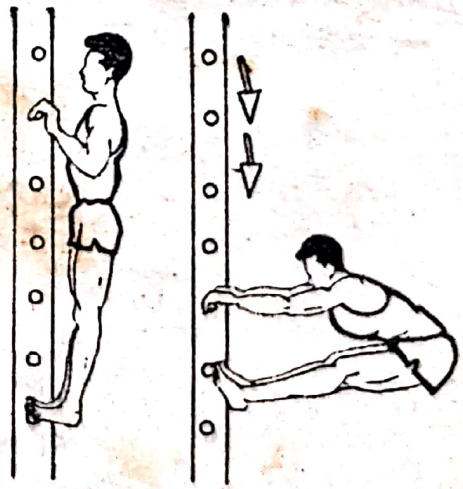


FIG. 393

Scanned with OKEN Scanner

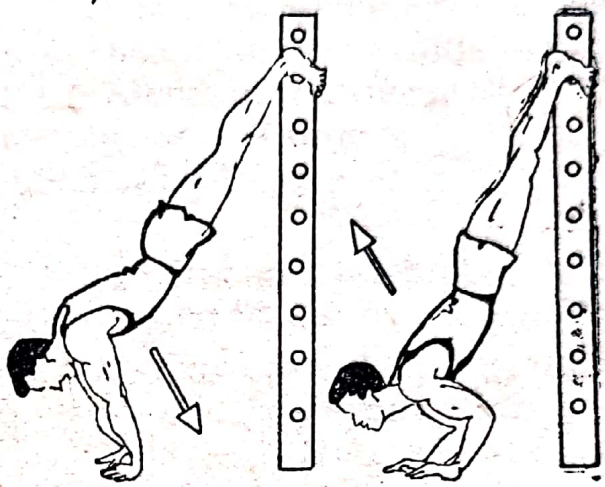
— Îndoiri de trunchi la scara fixă (fig. 393).

— Îndoiri și întinderi de brațe cu sprijinirea picioarelor pe scara fixă (fig. 394).

— Din sprijin pe brațe la paralele : sărituri cu deplasare înainte și înapoi (fig. 395).

— Din atîrnat de două frînghii de gimnastică : răsturnarea corpului (fig. 396).

FIG. 394



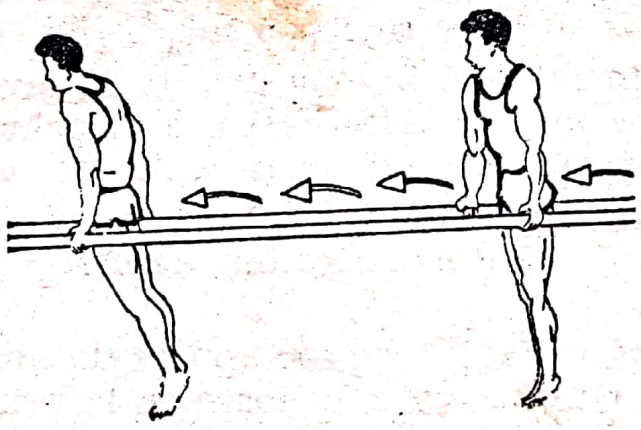


FIG. 395

FIG 396

Scanned with OKEN Scanner

Exercițiile libere au o largă răspîndire, folosindu-se în special în partea pregătitoare a lecției, ca mijloc de încălzire, de angrenare în efort. Ele sînt utilizate pentru dezvoltarea complexă a calităților motrice.

Exercițiile cu partener creează o gamă variată de posibilități de angrenare în lucru simultan sau diferențiat a majorității grupelor musculare ale corpului. Se folosesc cu precădere pentru dezvoltarea mobilității, supleței și îndemînării și se execută din stînd pe genunchi, șezînd, culcat etc.

— Din șezînd față în față, cu sprijin reciproc în tălpi, apucat de mîini : rotări de trunchi (fig. 397).

— Din ghemuit față în față : simultan, pivotări de 180° în fandare mare spre stînga și spre dreapta (fig. 398). Se execută la comandă

— Stînd cîte doi față în față : unul execută o săritură înaltă (fig. 399), iar celălalt trece rapid pe sub el (fig. 400).

— Din stînd față în față, cu brațele înainte la nivelul umerilor : întinderea și îndoirea alternativă a brațelor cu rezistență redusă și ușoare răsuciri de trunchi (fig. 401).

— Din sprijin înainte pe brațe, susținut de picioare de un partener (fig. 402) : sărituri pe palme, deplasări înainte, înapoi sau lateral.

— Din ghemuit față în față, reciproc apucat de mîini : întinderea și îndoirea alternativă a picioarelor la orizontală (fig. 403).

— Stînd cu un partener călare pe umeri : rostogoliri înainte în momentul aplecării înainte a acestuia (fig. 404).

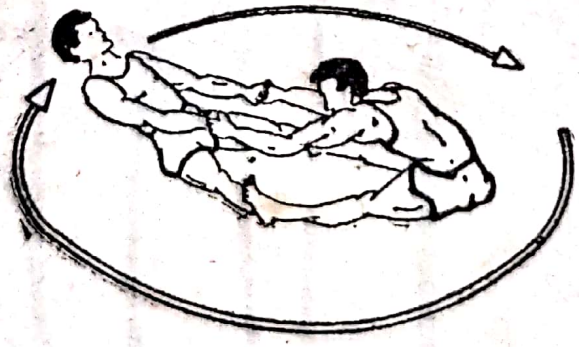


FIG. 397

Scanned with OKEN Scanner

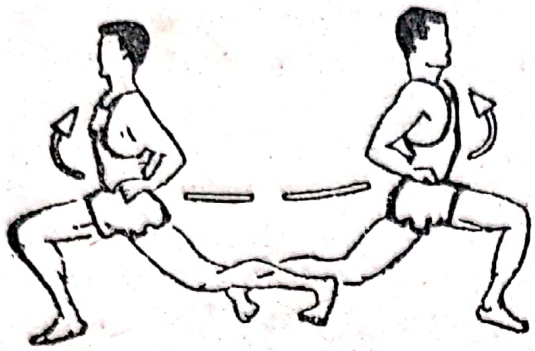


FIG. 398

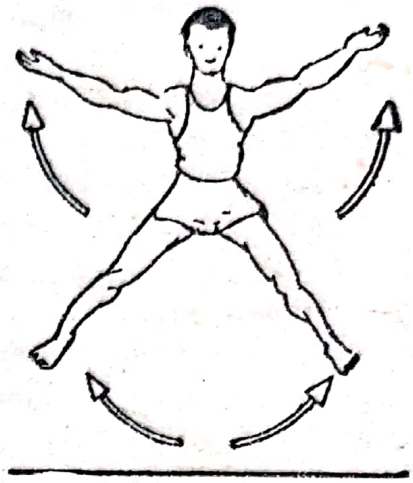


FIG. 399

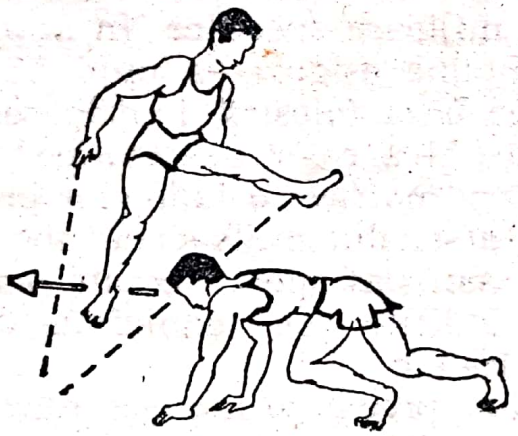


FIG. 400

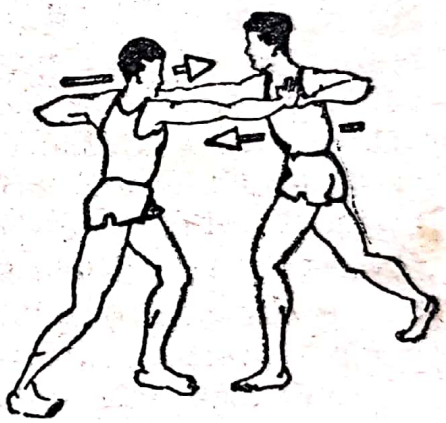


FIG. 401

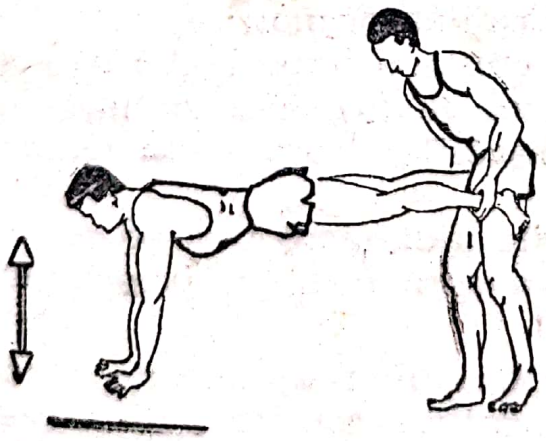


FIG. 402

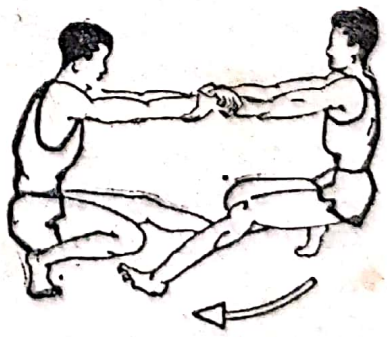


FIG. 403

Scanned with OKEN Scanner

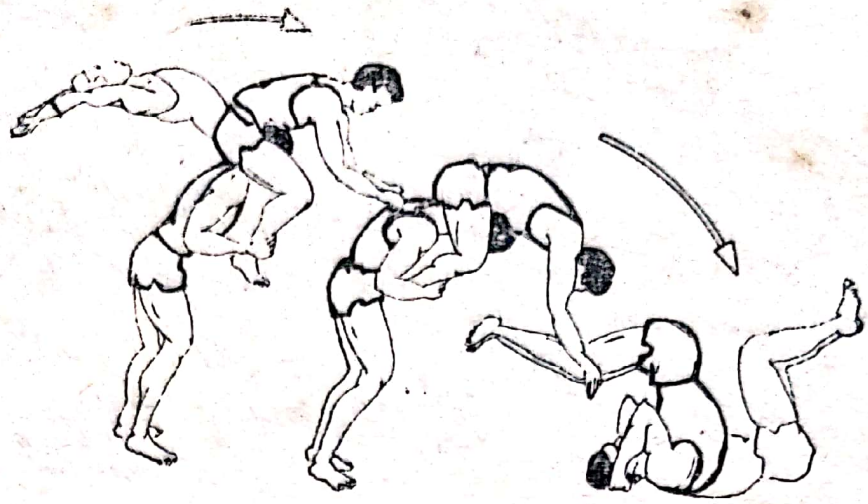


FIG 404

Creșterea ponderii exercițiilor ajutătoare

Practica demonstrează că nu se pot obține rezultate superioare utilizîndu-se doar mijloace specifice. În antrenamentul contemporan se impune asigurarea unui înalt nivel de pregătire motrică. pe baza folosirii judicioase a exercițiilor ajutătoare specifice și a celor nespecifice.

Exercițiile necesare pregătirii motrice în judo sînt preluate și adaptate creator din arsenalul mijloacelor specifice ale altor ramuri sportive, sau sînt special create pentru a contribui la ridicarea indicilor de tehnicitate, la perfecționarea calităților motrice etc.

Limitarea influenței indicilor pregătirii motrice numai pe baza practicării acțiunilor tehnico-tactice este sinonimă cu acceptarea obținerii unor rezultate sportive mediocre.

Exercițiile ajutătoare, prin marea lor varietate, formează priceperi și deprinderi utile dezvoltării morfologice a organismului, perfecționării calităților motrice.

Un argument în favoarea creșterii importanței exercițiilor ajutătoare constă în aceea că folosirea lor influențează substanțial tehnica mișcărilor clasice din tehnica judoului.

Pentru începători exercițiile ajutătoare trec pe planul doi, atenția fiind îndreptată asupra însușirii principiilor de bază ale tehnicii.

Printr-o alegere justă a exercițiilor ajutătoare se influențează și se favorizează însușirea corectă a elementelor tehnice la începători. Atît timp cît tehnica nu este

Scanned with OKEN Scanner

consolidată, nu se pot utiliza intens exercițiile ajutătoare, îndeosebi cele care nu au aceeași structură cu elementul tehnic ce se va însuși.

Paralel cu însușirea corectă a tehnicii se folosesc exerciții ajutătoare și pentru dezvoltarea grupelor musculare complementare care participă la executarea procedeelor tehnice din poziții și situații dificile.

Practica dovedește că progresul este deosebit de lent la sportivii care nu acordă atenția cuvenită acestor importante mijloace.

Deci pregătirea fizică multilaterală are în primele faze ale formării viitorilor sportivi un caracter variat în formă și conținut, iar în continuare ea devine o pregătire multilaterală, specializată.

Scanned with OKEN Scanner

METODICA ÎNVĂȚĂRII ÎN JUDO

PRINCIPIILE ÎNVĂȚĂRII. DIRECȚIILE PRINCIPALE ALE INSTRUIRII ÎN JUDO

În cadrul procesului de instruire în judo, dealtfel ca și la celelalte ramuri sportive, un loc deosebit de important îl ocupă metodica învățării. Fiind un proces organizat și îndreptat spre un anumit scop, antrenamentul sportiv trebuie să se conformeze în desfășurarea sa unor cerințe obiective, unor principii.

Respectarea principiilor didactice ale învățării permite o însușire rațională a deprinderilor motrice caracteristice judoului.

Principiile învățării sînt următoarele :

1. Principiul însușirii conștiente și active.
2. Principiul intuiției.
3. Principiul sistematizării și al succesiunii.
4. Principiul accesibilității și al individualizării
5. Principiul însușirii temeinice.

Principiul însușirii conștiente și active

Însușirea activă și conștientă a deprinderilor motrice necesare perfecționării multiplelor procedee tehnice, cît și reprezentarea lor mintală constituie principiul enunțat mai sus. Cerințele crescînde ale antrenamentului sportiv modern impun o atitudine conștientă atît față de procesul de instruire, cît și față de participarea în competiții. În timpul instruirii atitudinea conștientă se manifestă sub aspecte multiple, dintre care vom menționa pe cele mai importante.

a) Înțelegerea și urmărirea unui obiectiv precis în instruire. Astfel pot fi prezentate și discutate obiectivele de perspectivă ca : trecerea anumitor norme de control, a

Scanned with OKEN Scanner

normelor pentru clasificarea sportivă, participarea și cîștigarea anumitor concursuri etc.

b) Aplicarea în practică a cunoștințelor și deprinderilor căpătate anterior, urmărindu-se valorificarea procedeelor tehnice însușite și a capacităților motrice dobîndite, în condiții variate, în întîlniri cu adversari diferiți ca stil și formă de luptă.

Este important ca procedeele tehnice nou însușite în mod conștient să fie verificate și valorificate în condiții noi și neobișnuite. Antrenorul are obligația să formeze convingerea sportivilor că în fiecare lecție de judo s-a obținut ceva nou, că materialul predat și însușit anterior s-a aplicat în condiții îngreuiate, schimbate, perfecționîndu-se.

c) Educarea capacității judokanilor de a-și analiza corect propriile succese sau insuccese. Fiind conștienți de erorile comise în timpul competițiilor sau în procesul de instruire, judokanii au posibilitatea să-și îmbunătățească necontenit nivelul tehnic.

d) Educarea atitudinii corespunzătoare față de dificultăți, pentru atingerea scopului propus, se realizează printr-o atitudine conștientă, caracterizată prin convingere și hotărîre în depășirea dificultăților.

e) Educarea stăpînirii de sine reprezintă un factor al atitudinii conștiente și active. În judo, prin aceasta se înțelege nu numai stăpînirea elementară și multilaterală a aparatului locomotor, ci mai ales aprecierea justă a momentului principal de acțiune în executarea procedeelor tehnice. Pentru reușita procedeelor tehnice judokanii trebuie să creeze momentul favorabil acțiunii finale cu pricepere și răbdare, să-l execute la timp și cu maximum de energie, ceea ce nu-i posibil fără o totală participare conștientă și activă.

f) Întrajutorarea și sprijinul reciproc în timpul antrenamentului se referă tot la participarea conștientă și activă. Colaborarea și acceptarea ajutorului, a indicațiilor partenerului asigură pentru fiecare judokan participarea conștientă și activă la însușirea corectă a tehnicii și tacticii, la prevenirea accidentelor, cît și la eliminarea factorilor perturbatori, ca urmare a contactelor dure cu adversarul și cu solul.

g) Dezvoltarea interesului față de judo. Sportivii trebuie să manifeste un viu interes pentru întreaga activitate de judo desfășurată pe plan intern și internațional.

Scanned with OKEN Scanner

Depinde de măiestria antrenorului pentru ca acesta să poată imprima tinerilor judoka dragostea față de judo.

Principiul intuiției

Principiul intuiției, la baza căruia stă unitatea celor două trepte ale cunoașterii — percepția senzorială și gîndirea abstractă — unite pe baza practicii, reprezintă etapele procesului unic de cunoaștere.

Intuiția devine principiu numai dacă contribuie în procesul antrenamentului la formarea unor reprezentări clare, care trebuie să stimuleze întreaga activitate. În judo procedeele metodice ale învățării intuitive sînt diferite, bazîndu-se atît pe îmbinarea corectă a demonstrației cu explicația, cît și pe folosirea mijloacelor intuitive ajutătoare (desene, planșe, chinograme, filme diapozitive etc.). Pentru demonstrarea procedeelor tehnice, observarea, perceperea vizuală a exercițiilor constituie cel mai eficace mijloc pentru crearea reprezentării motrice. Explicarea procedeului tehnic trebuie însoțită de demonstrație (de exemplu, Uchi-Komi pe parchet). Nici demonstrația, nici explicația nu sînt suficiente dacă se folosesc izolat. Demonstrația simplă duce la imitație și nu stimulează gîndirea, deci nu îndeplinește condiția obligatorie a înțelegerii conștiente. Simpla descriere terminologică a procedeelor nu poate crea decît o reprezentare sumară a celor mai simple detalii.

Cea mai eficientă metodă este îmbinarea demonstrării corecte cu explicarea verbală a elementelor esențiale ale procedeelor tehnice, prin aceasta realizîndu-se participarea mai multor analizori în același timp și ușurîndu-se înțelegerea. În procesul de instruire în judo un rol important revine folosirii mijloacelor audiovizuale.

Principiul sistematizării și al succesiunii

Procesul instructiv-educativ în judo determină transformarea treptată și continuă a capacității motrice a judokanilor. Aceasta impune respectarea principiului sistematizării și al succesiunii în învățare. În judo nerespectarea acestui principiu poate determina nu numai frînarea progresului, ci chiar producerea unor accidente.

Scanned with OKEN Scanner

Învățarea va avea loc în cadrul unui sistem de lecții, ce trebuie să respecte una din cerințele de bază ale antrenamentului modern : „continuitatea".

Însușirea elementelor tehnice, a unor noi deprinderi motrice trebuie să se bazeze pe deprinderile însușite anterior. Aceasta obligă la folosirea elementelor tehnice anterioare, ca elemente pregătitoare pentru cele care urmează (dezechilibrarea, priza, intrarea, pivotarea, poziția de plecare etc.).

De asemenea, învățarea în judo începe de obicei cu elementele cele mai simple ca structură, apoi se trece la elemente cu structură mai complicată.

Procedeele tehnice în judo sînt foarte dificile, însușirea lor necesitînd o coordonare superioară, un efort fizic intens, o concentrare maximă ; învățarea lor este îngreuiată uneori și de către unii factori perturbatori (zgomote, condiții improprii etc.), care apar în timpul antrenamentelor.

O acțiune tehnică în judo poate fi reușită, ca urmare a execuției unui singur procedeu tehnic sau a mai multor procedee, cu un grad de dificultate și valoare combinativă complexă. O particularitate a antrenamentului în judo este tocmai această evoluție a elementelor tehnice, alegerii și combinării procedeelor, de la execuții simple la execuții din ce în ce mai complexe. Tehnica judoului poate fi însușită fie prin metoda fragmentară (analitică, amănunțită), în special a procedeelor proprii luptei în picioare (Nage-Waza), fie prin metoda integrală (globală), în special a procedeelor tehnice din grupa luptei la sol (Ne-Waza).

Datorită specificității procedeelor tehnice în judo, acestea sînt sistematizate pe grupe structurale (procedee tehnice de picior Ashi-Waza, procedee de șold Koshi-Waza, procedee de braț Te-Waza etc.).

În cadrul metodei de învățare integrală, principiul sistematizării se aplică prin folosirea detaliilor tehnice ale procedeelor însușite, care trebuie să corespundă prin structura sa cu procedeul tehnic ce se învață, de exemplu O-Goshi cu Uki-Goshi.

Un alt aspect al aplicării principiului sistematizării îl constituie folosirea metodei fragmentare. Aceasta se recomandă în următoarele cazuri :

Scanned with OKEN Scanner

— În învățarea procedeelor tehnice compuse din acțiuni asimetrice, în care segmentele corpului au de executat acțiuni diferite, pe direcții variate, fapt care pretinde o studiere atentă de detaliu a lucrului segmentelor, ca la : Uchi-Mata, Utsuri-Goshi, O-Soto-Gari etc.

— În cazul învățării combinațiilor tehnice, a înlănțuirilor și contrărilor care conțin numeroase acțiuni tehnice ce vor acționa simultan.

Posibilitatea folosirii cu succes a metodelor de învățare (globală sau pe părți) depinde printre alți factori și de gradul de pregătire a sportivilor. Pentru începători este indicată o însușire fragmentară a temei, chiar atunci cînd s-ar putea folosi metoda globală.

Principiul accesibilității și al individualizării

În procesul de instruire trebuie să se țină seama de dezvoltarea fizică, de gradul de pregătire, de cunoștințele și experiența motrică acumulată, de capacitățile și posibilitățile intelectuale ale judokanilor.

În aplicarea acestui principiu trebuie să se țină seama de regulile :

— de la ușor la greu ;

— de la simplu la complex ;

— de la cunoscut la necunoscut.

Accesibilitatea în judo cere ca intensitatea și volumul exercițiilor să corespundă posibilităților sportivilor. Este necesară, de asemenea, o strictă individualizare. Conținutul procesului de instruire nu trebuie să depășească posibilitățile și gradul de pregătire ale executanților, dar nici să nu fie sub nivelul acestora. Principiul accesibilității cere în învățare ca dificultatea și volumul materialului predat să corespundă dezvoltării motrice a sportivilor. Fără calitățile motrice necesare nu se poate trece la însușirea procedeelor tehnice care reclamă existența acestora. Elementele tehnice ce se predau să fie accesibile, dar să solicite un efort susținut. Antrenorul trebuie să intervină pentru rezolvarea acestor probleme. Nu este indicată evitarea dificultăților. Numai astfel se educă voința, lecțiile devenind interesante și atractive. De asemenea este contraindicat să se sporească peste posibilități dificultățile deja existente ; îngreuierea trebuie să constituie un factor stimulativ și nu o frînă.

Scanned with OKEN Scanner

— În învățarea procedeelor tehnice compuse din acțiuni asimetrice, în care segmentele corpului au de executat acțiuni diferite, pe direcții variate, fapt care pretinde o studiere atentă de detaliu a lucrului segmentelor, ca la : Uchi-Mata, Utsuri-Goshi, O-Soto-Gari etc.

— În cazul învățării combinațiilor tehnice, a înlănțuirilor și contrărilor care conțin numeroase acțiuni tehnice ce vor acționa simultan.

Posibilitatea folosirii cu succes a metodelor de învățare (globală sau pe părți) depinde printre alți factori și de gradul de pregătire a sportivilor. Pentru începători este indicată o însușire fragmentară a temei, chiar atunci cînd s-ar putea folosi metoda globală.

Principiul accesibilității și al individualizării

În procesul de instruire trebuie să se țină seama de dezvoltarea fizică, de gradul de pregătire, de cunoștințele și experiența motrică acumulată, de capacitățile și posibilitățile intelectuale ale judokanilor.

În aplicarea acestui principiu trebuie să se țină seama de regulile :

— de la ușor la greu ;

— de la simplu la complex ;

— de la cunoscut la necunoscut.

Accesibilitatea în judo cere ca intensitatea și volumul exercițiilor să corespundă posibilităților sportivilor. Este necesară, de asemenea, o strictă individualizare. Conținutul procesului de instruire nu trebuie să depășească posibilitățile și gradul de pregătire ale executanților, dar nici să nu fie sub nivelul acestora. Principiul accesibilității cere în învățare ca dificultatea și volumul materialului predat să corespundă dezvoltării motrice a sportivilor. Fără calitățile motrice necesare nu se poate trece la însușirea procedeelor tehnice care reclamă existența acestora. Elementele tehnice ce se predau să fie accesibile, dar să solicite un efort susținut. Antrenorul trebuie să intervină pentru rezolvarea acestor probleme. Nu este indicată evitarea dificultăților. Numai astfel se educă voința, lecțiile devenind interesante și atractive. De asemenea este contraindicat să se sporească peste posibilități dificultățile deja existente ; îngreuierea trebuie să constituie un factor stimulativ și nu o frînă.

Scanned with OKEN Scanner

În unele cazuri, accesibilitatea unor procedee tehnice de sacrificiu (Sutemi-Waza) cu un grad mare de dificultate sporește încrederea sportivilor în puterile lor. În execuția procedeelor tehnice de sacrificiu, care necesită curaj și hotărîre, numai o voință fermă și o deplină încredere în forțele proprii asigură succesul învățării. Încrederea în sine, în posibilitățile sale, se va dezvolta prin însușirea unui procedeu tehnic complex, avind sprijinul moral și permanent al antrenorului Respectarea principiului accesibilității în învățare se referă și la dozarea efortului. Același procedeu tehnic, executat însă cu grade diferite de intensitate și durată, poate fi folositor sau, dimpotrivă, dăunător sănătății sportivilor (de exemplu, Shiaiurile între sportivi cu niveluri de pregătire diferite).

De exemplu, antrenamentul cu intensitate maximală, recomandabil judokanilor bine pregătiți, este contraindicat în pregătirea copiilor și a începătorilor. Este diferită și maniera de executare a unor procedee tehnice în care trebuie respectată strict conformația fizică a sportivilor. Acest lucru impune ca încă de la primele lecții să se efectueze o individualizare strictă Orientarea antrenorilor asupra deosebirilor morfo-funcționale ale judokanilor permite individualizarea procesului de învățare, iar asemănările creează posibilitatea folosirii metodei de lucru în grup, utilizată în special în activitatea cu copiii și începătorii.

Principiul însușirii temeinice

Principiul însușirii temeinice presupune în primul rînd continuitatea antrenamentelor și conștiinciozitatea însușirii materialului care se predă.

Durabilitatea deprinderilor motrice trebuie înțeleasă în sensul consolidării și stabilității acestora.

Deprinderile motrice se pot pierde treptat prin :

— Frecvență necorespunzătoare la antrenamente. Sportivii simt în acest caz diminuarea posibilităților de execuție a procedeelor tehnice, nesiguranță în finalizarea procedeelor complexe. Pentru a face deprinderile motrice durabile, este necesară însușirea temeinică prin repetarea unui singur procedeu și nu a mai multora simultan. Din acest punct de vedere, este absolut necesar ca volumul conținutului planificat să fie strict raportat la posibilitățile sportivilor.

Scanned with OKEN Scanner

— Scăderea gradului de dezvoltare a calităților motrice. Judokanii vîrstnici execută cu ușurință procedeele tehnice care solicită forță și îndemînare, preferînd tehnicile de Ashi-Waza și pe cele la sol. Procedeele tehnice temeinic însușite în procesul de instruire pot fi înlănțuite cu ușurință, în combinații și contraacțiuni, cu orice adversar. Repetarea sistematică reprezintă calea sigură de realizare a consolidării și întăririi elementelor tehnice. Pentru a asigura formarea unor deprinderi motrice durabile și stabile, este necesară dezvoltarea calităților motrice. Repetările dese și sistematice în practicarea judoului sînt utile atît pentru perfecționarea deprinderilor motrice, cît și pentru creșterea gradului de dezvoltare a calităților motrice.

Intervalele dintre lecții trebuie să aibă o durată optimă, încît rezultatele învățării să se însumeze într-o perioadă de timp stabilită. Pentru începători, intervalele dintre lecții, în prima perioadă, se recomandă a fi de 48 ore. Odată cu creșterea gradului de antrenament și intervalele se scurtează. În cadrul realizării principiului însușirii temeinice, aprecierea obiectivă a rezultatelor se face prin controlarea frecventă a cunoștințelor și deprinderilor formate. Probele de control și concursurile de verificare (Shiaiuri, Randori) trebuie să încheie fiecare etapă a programului parcurs, fiecare capitol al învățării. Instruirea și antrenamentul în judo apar ca un proces unic și continuu, care urmărește formarea și perfecționarea deprinderilor motrice, dezvoltarea și educarea la un nivel superior a calităților motrice și psihice ale judokanilor.

Scanned with OKEN Scanner

DIRECȚIILE PRINCIPALE ALE INSTRUIRII ÎN JUDO

CARACTERISTICILE JUDOULUI MODERN

Privit în ansamblu, se poate afirma că principala caracteristică o constituie dinamismul deosebit în care se desfășoară întîlnirile de judo. În cadrul acestora se prezintă la un înalt nivel abilitatea lucrului picioarelor, precum și colaborarea strînsă a activității șoldurilor și brațelor, ca puncte de plecare în acțiuni. Diferențele mari în maniera de desfășurare a luptei pe parcursul unei întîlniri reflectă alternarea rapidă a tempoului acțiunilor, ca urmare a solicitării unei mari mobilități a activității sistemului nervos. Solicitările nervoase sînt maxime. Se desfășoară o luptă vie a gîndirii, care impune totodată și o dozare permanentă a efortului.

Din punct de vedere tehnico-tactic, în judo se conturează maniera de a se folosi ca principală cale spre victorie atacul decisiv, prin surprindere, executat cu precizie din orice poziție, uneori aproape de limita posibilului. Tot mai pregnant conturat apare caracterul unei lupte bazate exclusiv pe ofensivă, cu treceri rapide din atac în apărare, urmînd ca atacul decisiv să se producă cu un mare coeficient de siguranță, prin menținerea continuă a adversarului în permanent dezechilibru fizic. Aceste deziderate principale se realizează printr-o pregătire motrică la cel mai înalt nivel, iar procedeele tehnice trebuie să fie însușite în cel mai mic detaliu. Se urmărește automatizarea a 3—6 procedee tehnice strict individualizate, în funcție de calitățile morfo-funcționale și de preferințele judokanilor. Automatizarea procedeelor tehnice se va face paralel cu învățarea procedeelor de bază, punîndu-se accent pe cunoașterea și aplicarea în atac și apărare a principalelor procedee tehnice de picior, șold, braț, fixări, strangulări și luxații, cît și formele de combinare și înlănțuire a lor.

Scanned with OKEN Scanner

Este caracteristică judokanilor de mare performanță dezvoltarea morfo-funcțională și somatică specifică, ca urmare a unei ample și continue pregătiri fizice specifice. În cadrul antrenamentului toți factorii (fizic, tehnic, tactic, psihologic) vor fi atacați simultan pentru adaptarea organismului la eforturi maxime și pentru menținerea formei sportive.

Orientarea metodică a antrenamentului în judo trebuie să urmărească îndeplinirea unor cerințe de bază :

a) însușirea procedeelor tehnice și a tacticii de concurs se va baza pe dezvoltarea la un înalt nivel a calităților motrice, cu accent deosebit pe forță-viteză și rezistență în regim de viteză ;

b) în cadrul antrenamentelor se va accentua însușirea temeinică a tehnicii, cu nuanță pregnantă pentru tehnica de concurs, prin mărirea volumului și intensității în instruire, cu respectarea efortului caracteristic judoului ;

c) stricta individualizare a procesului de instruire a judokanilor avansați prin respectarea particularităților individuale ale fiecăruia ;

d) pentru obținerea marilor performanțe, procesul instructiv-educativ trebuie să fie un flux continuu de transformare multilaterală a judokanilor, prin care să se pună în valoare, la un nivel superior, calitățile fizice existente și să se creeze în permanență noi capacități care să concure la formarea unui echilibru perfect între calitățile motrice și cele intelectuale ;

e) pregătirea tehnică va avea o pondere mai mare în primii ani, apoi, pe măsură ce elementele tehnice sînt însușite și automatizate în mod corect, accentul va cădea pe pregătirea fizică, factor determinant în obținerea performanțelor superioare în judo.

Ținînd seama că acumulările calitative se fac într-o perioadă destul de mare, în procesul de pregătire al judocanilor, trebuie să se lucreze cu multă răbdare, pentru obținerea rezultatelor superioare.

Fuga după rezultate imediate este cel mai mare dușman al progresului. Astfel, trecînd peste unele etape de pregătire, tinerii judoka se vor prezenta la unele competiții pentru care nu sînt pregătiți din punct de vedere tehnic, tactic, fizic și psihic. Din acestea decurg accidentele, frica de concurs și plafonarea.

Scanned with OKEN Scanner

CONȚINUTUL PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV

CARACTERIZAREA EFORTULUI SPECIFIC

Judo face parte din grupa sporturilor cu manifestări complexe ale calităților motrice și necesită în egală măsură dezvoltarea vitezei, forței, îndemînării, supleței și rezistenței.

Din punct de vedere fiziologic, efortul este maximal și se manifestă cu întreruperi. Pentru acțiunile tehnice din Nage-Waza efortul are un caracter dominant de viteză-îndemînare (viteză de execuție și de reacție), cu înalt grad de complexitate. Pentru celelalte acțiuni, efortul se caracterizează prin forță și viteză în regim de rezistență.

Natura oboselii are un caracter dominant nervos.

În judo, capacitatea motrică, capacitatea psihică și tipul somatic au importanță deosebită pentru obținerea rezultatului sportiv.

Ținînd cont de tendințele actuale ale antrenamentului acesta va fi orientat în special pentru dezvoltarea calităților motrice și automatizarea mișcărilor pe ambele părți a 3—6 procedee tehnice din Nage-Waza și a 3—5 procedee tehnice din Ne-Waza.

DINAMICA EFORTULUI

In ceea ce privește intensitatea și volumul mijloacelor ce se recomandă a fi folosite în cadrul antrenamentului se conturează, din ce în ce mai mult, că principalul element de progresie este creșterea intensității efortului, pe seama creșterii continue a vitezei de execuție, iar mărimea volumului păstrează un caracter secundar.

— Variația intensității constituie factorul progresului în antrenament, ceea ce implică o desfășurare complexă a acțiunilor. Creșterea intensității se face prin :

Scanned with OKEN Scanner

— creşterea vitezei de execuţie ;
— creşterea ritmului luptei (Randori şi Shiai) ;
— creşterea numărului de parteneri (Uke) în angajări ;
— scăderea numărului şi duratei pauzelor.

— Variaţia complexităţii, ca şi intensitatea constituie un factor de progres în antrenament. Complexitatea se modifică prin :

— însuşirea unor procedee tehnice tot mai complicate ;
— crearea unor situaţii complexe ce se pot întîlni în tot timpul luptei ;
— folosirea procedeelor tehnice sub formă de combinaţii şi înlănţuiri (Kakari-Geiko, Yaku-Soku-Geiko şi Gaeshi-Waza).

— Variaţia volumului — cu mici excepţii în cadrul etapelor de pregătire — va fi constantă ; creşterea şi scăderea lui se vor face gradat, în raport cu particularităţile individuale şi stagiul de pregătire a sportivilor. El nu va fi mai mare într-un ciclu săptămînal de şase antrenamente, cu o durată de 2—2½ ore fiecare.

În etapele competiţionale, volumul creşte şi descreşte în strînsă corelaţie cu creşterea intensităţii şi complexităţii exerciţiilor.

În cadrul unui ciclu săptămînal cu patru antrenamente, variaţia volumului trebuie să fie următoarea :

— luni — 60% ;
— marţi — 100% ;
— joi — 60% ;
— vineri — 85%.

În cazul prezentat intensitatea este de 80%, urmărind ca aceasta să atingă 90%—100% în antrenamentele în care se foloseşte un volum scăzut.

FACTORII ANTRENAMENTULUI

În toate etapele de pregătire din cadrul biociclurilor anuale, factorii antrenamentului vor fi atacaţi simultan, punîndu-se accent pe un factor sau altul, în funcţie de particularităţile individuale ale sportivilor.

1. **Pregătirea motrică.** Evoluţia tehnicii moderne depinde în cea mai mare măsură de gradul de dezvoltare a calităţilor motrice ale sportivilor, de pregătirea motrică şi orientarea ei.

Scanned with OKEN Scanner

Cea mai mare pondere în ceea ce privește pregătirea judokanilor o are orientarea spre perfecționarea continuă a pregătirii motrice. Pe măsura însușirii tot mai profunde a procedeelor tehnice, și pregătirea motrică va avea o pondere din ce în ce mai mare.

Folosirea lucrului cu greutăți în judo. Pentru dezvoltarea calităților motrice în judo, o mare importanță o au exercițiile cu îngreuieri. Halterele și greutățile sînt folosite pentru dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței, precum și a calităților motrice combinate : forță-viteză, viteză-rezistență, forță-rezistență etc.

Pentru dezvoltarea rezistenței se folosesc exerciții cu greutăți mici, dar cu repetări multiple.

Pentru dezvoltarea forței se utilizează greutăți mari, dar numărul repetărilor este redus.

Pentru dezvoltarea vitezei se folosesc greutăți mici, repetînd de multe ori și cu frecvență crescută.

Pentru dezvoltarea calităților combinate se fac alternări de ritmuri și exerciții combinate.

2. **Pregătirea tehnică.** În pregătirea tehnică o importanță deosebită o au cei doi factori :

— *Perfecționarea continuă a formelor și metodelor de învățare și antrenament*, care oferă posibilitatea descoperirii unor noi rezerve biologice ale organismului.

— *Perfecționarea măiestriei tehnice*, care permite realizarea la maximum a mișcărilor judokanilor. Aceasta se materializează prin eficacitatea și economicitatea mișcărilor.

Individualizarea tehnicii începe la sportivii avansați numai după o perioadă de cel puțin un an, învățîndu-se în continuare și celelalte procedee tehnice.

În pregătirea tehnică se utilizează atît învățarea pe părți, cît și cea globală. Un accent deosebit se acordă învățării și perfecționării formelor dezechilibrării clasice și mai ales a celei care folosește reacția provocată a adversarului. Dezechilibrările se învață împreună cu intrările în executarea procedeelor tehnice, folosind metoda globală

3. **Pregătirea tactică.** Tactica în judo este legată de gradul de dezvoltare a gîndirii. Conceptele tactice trebuie să se bazeze pe o gîndire rațională a sportivului. În cadrul antrenamentelor se acordă o mare atenție dezvoltării gîndirii independente a fiecărui judoka. Viteza gîndirii, în funcție de momentele și situațiile ce apar în timpul întîl-

Scanned with OKEN Scanner

nirilor, reprezintă o condiție esențială pentru efectuarea unor variante tactice. În cadrul antrenamentului, tactica este privită ca o parte componentă și indispensabilă a pregătirii sportivilor. Antrenorii nu trebuie să privească tactica ca pe un șablon, ea este strict individualizată și urmărește formarea unei gîndiri proprii, bazată pe arsenalul cunoștințelor tehnice și al pregătirii fizice acumulate.

4. **Pregătirea teoretică.** Aceasta se axează pe cunoașterea procedeelor tehnice, a principiilor de bază ale judoului, cu accent pe forma „Kata".

Fiecare judokan trebuie să cunoască regulamentele de desfășurare a competițiilor, precum și istoricul judoului. Verificarea acestor cunoștințe se face periodic, în cadrul verificărilor și examenelor ce se susțin pentru obținerea centurilor colorate.

5. **Pregătirea psihologică.** Se adresează proceselor psihice, intelectuale, afective, volitive și urmărește întregirea personalității. Antrenorul caută să dezvolte procesele psihice mai ales cînd lucrează cu copiii și juniorii. Prin pregătirea psihologică se urmărește formarea personalității viitorului sportiv de performanță.

Întregul proces al pregătirii psihologice are ca scop final formarea trăsăturilor specifice personalității sportivului : dragostea față de muncă și răspunderea personală față de rezultate.

Scanned with OKEN Scanner

METODE DE ANTRENAMENT

Stabilirea și indeplinirea obiectivelor instructive implică utilizarea a numeroase metode și procedee de lucru. Metodele folosite în practica activității de instruire au evoluat continuu, în strînsă legătură cu necesitatea influențării și ridicării randamentului, potrivit cerințelor mereu crescînde ale judoului.

Evoluția metodelor și creșterea eficienței lor se conjugă cu experiența acumulată de antrenori în procesul predării, pe baza folosirii celor mai noi date ale științei cu privire la comportarea organismului în efort.

Prin metode de antrenament înțelegem modul de lucru fundamental folosit în procesul de instruire de antrenori, prin care se urmărește dezvoltarea indicilor funcționali și morfologici, a calităților motrice, precum și perfecționarea priceperilor și deprinderilor necesare obținerii unor mari performanțe.

CERINȚELE GENERALE ALE FOLOSIRII METODELOR DE INSTRUIRE

În practica activității de instruire este necesară respectarea următoarelor cerințe generale ale utilizării metodelor de instruire :

1. Metodele să corespundă particularităților de vîrstă, de sex și individuale ale fiecărui judoka. Concordanța metodelor de pregătire cu particularitățile de vîrstă are o mare importanță în instruirea copiilor și juniorilor ; ea implică selectarea diferențiată a exercițiilor predate, precizarea nuanțată a volumului și intensității efortului, transmiterea unui sistem adecvat de informații, toate în con-

Scanned with OKEN Scanner

cordanță cu particularitățile funcționale, morfologice și cu înclinațiile fiecărui sportiv.

2. Folosirea metodelor să se facă în strînsă legătură cu sarcinile instructive urmărite. Metodele de instruire trebuie să constituie sistemul de lucru al antrenorilor, corespunzător cerințelor de rezolvare a sarcinilor și aspectelor ridicate de procesul de instruire în diferitele sale etape.

3. Alegerea metodelor de instruire să fie făcută în concordanță cu particularitățile antrenorilor. Această cerință se adresează în special metodei demonstrației, care în procesul de instruire în judo este pe cît de frecventă, pe atît de pretențioasă. Demonstrarea unui procedeu tehnic de către antrenor are o mare influență asupra elevilor.

Metoda expunerii cunoștințelor

Explicația este principala formă a acestei metode, prin intermediul căreia are loc transmiterea verbală a cunoștințelor cuprinse în programele sau planurile de pregătire. Însemnătatea explicației constă în faptul că, cu ajutorul ei, se asigură stăpînirea unor temeinice cunoștințe de specialitate, referitoare la cerințele executării corecte a tehnicii sau a acțiunilor tactice, la perfecționarea structurii deprinderilor de mișcare și a calităților motrice.

Prelegerea, ca altă formă de transmitere a cunoștințelor, se deosebește de explicare prin faptul că are o durată mai mare și este susținută cu argumente științifice, fiind riguros individualizată.

Povestirea este utilizată în special în activitatea de instruire a copiilor. Se folosesc mici povestiri, într-un cadru instructiv plăcut, urmărindu-se însușirea numeroaselor priceperi și deprinderi de mișcare.

Metoda demonstrării

Metoda demonstrării este cea prin care se formează reprezentări și noțiuni clare privind structura și execuția rațională a deprinderilor motrice. Ea este mai eficientă cînd este însoțită de explicații. În cadrul metodei demonstrării se folosesc mai multe procedee, dintre care se remarcă : demonstrarea nemijlocită a procedeelor tehnice,

Scanned with OKEN Scanner

demonstrarea cu ajutorul planșelor și al schițelor, demonstrarea cu ajutorul mijloacelor tehnice moderne.

Folosirea demonstrării nemijlocite a procedeelor tehnice implică respectarea unor cerințe de bază, și anume :

a) exercițiul demonstrat trebuie să stimuleze dorința judokanilor pentru a efectua acel procedeu tehnic cel puțin la nivelul calităților modelului prezentat ;

b) observația sportivilor să fie permanent orientată prin indicații și precizări, pentru a percepe elementele esențiale care condiționează calitatea execuției ;

c) demonstrarea să respecte cu strictețe particularitățile individuale ale judokanilor.

Demonstrarea cu ajutorul planșelor și schițelor cît și folosirea mijloacelor moderne, care cuprind prezentarea de diafilme, chinograme, filme etc., au o valoare instructivă incontestabilă, fiind incomparabil cele mai eficiente cînd pot prezenta acțiunile sportivilor înșiși.

Metoda exersării

În judo, ca și în oricare alt sport, exersarea constituie metoda de instruire fundamentală. În activitatea antrenorilor, metoda exersării se aplică prin respectarea următoarelor procedee :

a) Exersarea independentă a fiecărei deprinderi realizează metodic inițierea în tehnica deprinderilor respective, îmbinarea efectuării exercițiilor pregătitoare și ajutătoare cu repetarea deprinderii în scopul consolidării acesteia și aplicarea procedeelor tehnice (deprinderi) în condiții variate, corespunzător cerințelor activității competiționale.

b) Exersarea simultană a unui complex de procedee tehnice (deprinderi) este făcută în scopul perfecționării capacității de aplicare înlănțuită a deprinderilor de mișcare, în concordanță cu solicitările concrete ale activității practice. Acest mod de lucru reprezintă o treaptă superioară a organizării procesului de instruire și implică nu numai activitatea plină de răspundere a antrenorului, ci și a partenerilor (Uke) cu care se lucrează.

La baza metodei exersării stă principiul „prin repetare se perfecționează și apoi se redă practicii, cu indici sporiți de eficiență".

Scanned with OKEN Scanner

Metoda observării execuțiilor altor judokani

Această metodă este folosită de antrenori în scopul dezvoltării capacității de sesizare a elementelor esențiale ale cerințelor de execuție corectă a diferitelor procedee tehnice, în vederea lărgirii continue a cunoștințelor executanților. Observarea execuției se desfășoară în timpul lecțiilor de antrenament sau al competițiilor, în care judokanii au posibilitatea de a compara și generaliza elementele noi pe care le pot aplica, sub îndrumarea atentă a antrenorilor, în practică. Valoarea instructivă a acestei metode constă în faptul că stimulează la sportivi dorința aplicării în practică a tot ce este mai avansat în judo. Se impune folosirea acesteia în special în pregătirea copiilor și juniorilor, deoarece le stimulează imaginația și le îmbogățește cunoștințele cu privire la posibilitățile de aplicare practică a diferitelor procedee tehnice, cu variantele lor.

Metoda conversației

Metoda conversației constă în stimularea gîndirii creatoare a sportivilor în vederea aprofundării cunoștințelor necesare pregătirii. Prin întrebări clare legate de problematica judoului, cît și de unele sarcini de instruire, sportivii trebuie să explice modul de efectuare a diferitelor procedee tehnice, variantele și combinațiile ce se pot executa, cît și anumite variante tactice.

Conversația este deosebit de instructivă atunci cînd antrenorii solicită participarea sportivilor pentru stabilirea programului și obiectivelor de instruire, precum și sarcinile fiecărei etape de pregătire.

Metoda verificării și aprecierii pregătirii

Verificarea pregătirii judokanilor se realizează în fiecare lecție sau concurs, în funcție de obiectivele stabilite pentru Shiaiurile respective, dar și cu ocazia folosirii procedeului Randori ca formă de control.

Verificarea clară se face și pe baza înregistrării rezultatelor fiecărui sportiv cu ocazia trecerii normelor de control, atît pentru obținerea centurilor colorate, cît și pentru verificarea nivelului pregătirii fizice.

Scanned with OKEN Scanner

Analiza randamentului în concursuri constituie o metodă de apreciere larg folosită în antrenamente, deoarece stimulează pregătirea viitoare şi cultivă spiritul de răspundere faţă de colectiv.

Metode de dezvoltare a calităţilor fizice

Antrenamentul în circuit. Este o metodă complexă a lucrului pe ateliere, frecvent folosită în judo, deoarece se acţionează simultan asupra dezvoltării şi perfecţionării tuturor calităţilor motrice

Viteza, forţa, rezistenţa, îndemînarea, supleţea, cît şi calităţile motrice combinate — forţă-viteză, rezistenţă-viteză, rezistenţă-forţă etc., sînt dezvoltate la un nivel superior.

Principalele caracteristici sînt :

— organismul este solicitat progresiv, efortul este individualizat şi se evită suprasolicitările ;

— pot lucra simultan mai mulţi judokani, fapt care uşurează organizarea şi elimină timpii neproductivi ;

— efortul este reglat precis, putînd fi dozată judicios activitatea cu repausul ;

— activitatea se desfăşoară în circuit, în sensul că sportivii trec succesiv de la un exerciţiu la altul, iar aşezarea lor se face în funcţie de aparatură şi parteneri.

Un circuit cuprinde 6—12 exerciţii şi se repetă cronometrat, de circa trei ori.

Numărul de exerciţii, numărul de repetări şi mărimea încărcăturilor se stabilesc individual la jumătate din maximum ce poate fi realizat de sportiv

Antrenamentul în circuit are numeroase variante de aplicare. Astfel se foloseşte un circuit scurt — 6 exerciţii în serie, un circuit normal — 9 exerciţii în serie şi unul greu — 12 exerciţii în serie. Antrenamentul în circuit are o largă aplicativitate în judo.

Variante ale antrenamentului în circuit :

— Exerciţii fără pauze şi fără norme de timp pentru unul sau mai multe circuite

— Exerciţii fără pauze, dar cu normă de timp, pentru unul sau trei circuite.

— Exerciţii fără pauze, dar cu timp standard şi număr variabil de circuite.

Scanned with OKEN Scanner

Antrenamentul în circuit se poate combina cu cel cu intervale, lucrîndu-se pe ateliere 15 s, pauză 30—90 s (intensitate mare) sau 30 s, pauză 30 s etc.

Ca elemente de progresie menționăm :

— scurtarea timpului afectat unui circuit, păstrîn numărul și încărcătura în repetări ;

— mărirea încărcăturii păstrînd timpul ;

— atacarea simultană a ambilor factori.

Într-un ciclu săptămînal se recomandă utiiizarea a maximum 3 antrenamente cu circuit normal sau lung, circuitul scurt se recomandă a fi efectuat zilnic sau cu o pauză de o zi pe săptămînă.

Antrenamentul variabil. Este folosit de școala japoneză și europeană de judo pentru dezvoltarea rezistenței. Antrenamentul variabil folosește în aceeași lecție o gamă largă de intensități, fapt carc determină solicitări variate la eforturi. Se folosește, cu rol de mijloc special, alergarea pe teren variat, în care sportivii nu urmăresc un grafic de timp și aleargă după cum simt.

Această metodă solicită contribuția directă a judokanilor în reglarea intensității efortului.

Antrenamentul Power-training. Această metodă urmărește dezvoltarea calităților motrice combinate forță-viteză.

Se folosesc trei grupe de exerciții :

a) Exerciții cu greutăți (îngreuieri).

b) Exerciții cu mingi medicinale, saci cu nisip, papuci metalici.

c) Exerciții acrobatice.

Are ca elemente de progresie :

— creșterea încărcăturii ;

— creșterea numărului de repetări ;

— creșterea vitezei de execuție.

Pentru folosirea acestei metode se stabilesc indici precișl de la care se pornește în pregătire, precum și criterii precise de gradare a efortului. În utilizarea primului element de progresie, creșterea gradată a încărcăturii, greutatea să nu depășească 60% din posibilitățile maxime ale unui judoka. Programul va fi alcătuit din 12 exerciții, cuprinse în trei grupe a cîte patru : exerciții cu haltere, exerciții cu mingi medicinale, exerciții acrobatice, exerciții cu hantele, după care se acordă 2—3 minute pauză. La a doua repetare pauza crește 3—10 minute. Pe săptămînă se pot efectua 1—3 antrenamente de acest gen. La exerci-

Scanned with OKEN Scanner

țiile cu hantele și la cele din gimnastica acrobatică se asigură o viteză cît mai mare de execuție. Această metodă se aplică pe întreaga scară a măiestriei sportive de la începători pînă la marii maeștri.

Metoda asigură o bună posibilitate de organizare și individualizare și o evidență a pregătirii individuale, pentru dezvoltarea calităților fizice de bază.

Perfecționarea și raționalizarea mișcărilor în judo

Pentru a aprecia obiectiv măiestria tehnică a unui judokan, este necesar a se analiza toți factorii care concură în timpul procesului de instruire la pregătirea și perfecționarea ansamblului de mișcări, a tuturor elementelor și procedeelor tehnice. Dacă în viața de toate zilele se produc o serie de mișcări inutile, în tehnica judoului toate mișcările sînt destinate atingerii scopului propus, fiind concret orientate. Aceasta ridică probleme foarte importante, legate de analiza biomecanică a mișcărilor, impunînd alegerea și folosirea în procesul de antrenament a unor metode raționale de instruire, a celor mai eficiente mijloace, care concură la lărgirea continuă a posibilităților funcționale ale organismului.

Variantele posibile ale mișcărilor sînt numeroase, dar nu toate sînt destinate atingerii scopului propus. Eficace sînt doar cîteva din aceste variante și tocmai ele se impun a fi selecționate și consolidate în procesul de antrenament.

Eficacitatea diferitelor variante de mișcări depinde de justețea cu care sînt selecționate, de priceperea cu care antrenorii le valorifică în funcție de particularitățile fiecărui sportiv.

În selecționarea mijloacelor și a exercițiilor ajutătoare, antrenorii trebuie să cunoască atît caracterul rațional al mișcărilor, cît și legile lor pe care să le adapteze particularităților funcționale ale fiecărui judoka. În selectarea mijloacelor și exercițiilor ajutătoare trebuie să se respecte o serie de trăsături specifice ca :

1. Orientarea precisă.
2. Caracterul rațional.
3. Economicitatea.
4. Eficacitatea.
5. Precizia execuției.

Scanned with OKEN Scanner

6. Siguranța.
7 Decizia rapidă.

In condițiile schimbătoare și complexe ale luptei competiționale, acțiunile motrice ale judokanilor se deosebesc printr-o mare diversificare a variantelor și posibilităților de rezolvare, din rîndul cărora sportivul trebuie să aleagă pe cea mai utilă pentru situația de luptă respectivă. Ambianța concretă a luptei selecționează acele exerciții și mijloace care formează acțiunile motrice complexe de pregătire, de atac, de apărare.

Complexitatea metodelor și mai ales a mijloacelor de antrenament îngreuiază munca antrenorilor în evidențierea cerințelor generale de adaptare a organismului sportivilor la anumite eforturi competiționale specifice. În acest sens, activitatea depusă de antrenor și sportiv va fi orientată inițial pe elementele cauzale de efect pozitiv asupra performanței sportive.

Astfel orientarea antrenamentului sportiv se face spre elementele de eficiență maximă, avînd un caracter obiectiv. Pentru aceasta trebuie selecționate exercițiile ajutătoare care se apropie ca structură de procedeele tehnice de bază ale sportivilor.

Se recomandă ca alegerea să fie făcută pentru fiecare grupă de procedee Nage-Waza (tehnica în picioare, cu cele patru subgrupe ale sale) : Te-Waza (tehnica de braț), Ashi-Waza (tehnica de picior), Koshi-Waza (tehnica de șold), Sutemi-Waza (tehnica de sacrificiu) ; iar la Ne-Waza (tehnica la sol), pentru subgrupele : Osae-Komi-Waza (tehnica de imobilizare), Shime-Waza (tehnica de strangulare), Kansetsu-Waza (tehnica de luxare). Școala japoneză a selecționat un număr de exerciții de pregătire (Taiso), în care sînt grupate cele mai complexe exerciții.

METODICA DESFĂȘURĂRII LECȚIEI DE JUDO

a) Structura lecției de judo

Procesul de instruire și antrenament în judo se realizează prin organizarea și planificarea judicioasă a lecțiilor, prin selecționarea atentă a conținutului acestora și prin folosirea metodelor de predare corespunzătoare, în funcție de structura și tipul lecțiilor.

Scanned with OKEN Scanner

Deşi lecţiile de judo pot avea orientări diferite, condiţionate, printre altele, de gradul inegal de pregătire motrică şi tehnică a judoka, toate lecţiile se desfăşoară pe baza principiilor pedagogice generale, care prevăd o succesiune judicioasă a materialului bine sistematizat pentru predare, care reprezintă conţinutul lecţiei.

Prin structura lecţiei se înţelege legarea într-un proces pedagogic unitar a părţilor lecţiei într-o anumită succesiune şi într-un anumit interval de timp. Ca proces pedagogic unitar, lecţia de judo trebuie să rezolve deopotrivă o serie de sarcini de ordin teoretic, practico-metodic organizatoric şi educativ.

Totalitatea mijloacelor prin care se transmit cunoştinţele necesare sportivilor, prin care se rezolvă formarea şi perfecţionarea priceperilor şi deprinderilor motrice, dezvoltarea calităţilor motrice şi psihice alcătuiesc conţinutul lecţiei de judo.

Structura lecţiei de judo, prin care se asigură transmiterea în mod sistematic a conţinutului, cuprinde trei verigi, cu scopuri şi sarcini bine precizate.

b) Metodica alcătuirii lecţiei de judo

Lecţia, principală formă organizatorică a procesului de instruire sportivă, se poate organiza în grup sau individual. Rolul principal îl are lecţia în grup, deoarece rezolvă deodată, cu un număr mai mare de executanţi, multiple sarcini ale instruirii şi educaţiei.

Durata unei lecţii variază între două ore şi trei, uneori chiar patru ore. Lecţia de pregătire fizică durează, în general, două ore.

Lecţiile de bază, 3—4 pe săptămînă, se completează printr-un antrenament uşor, zilnic, efectuat dimineaţa (sub formă de înviorare), care se desfăşoară cu un efort minim sub forma unor complexe speciale de exerciţii (Taiso). Ele urmăresc pregătirea organismului pentru activitatea cotidiană şi menţin permanent în memorie acţiunile motrice predate în lecţiile de bază.

Partea pregătitoare (20–25% din lecţie)

Scopul principal al activităţii din această parte este realizarea încălzirii generale a organismului şi pregătirea lui pentru a face faţă efortului sporit în restul lecţiei.

Scanned with OKEN Scanner

Introducerea treptată în munca specifică de instruire în judo presupune prelucrarea sistematică, analitică, a întregului aparat locomotor (mușchi, articulații). Rezultatul direct al unei astfel de activități pregătitoare este realizarea creșterii capacității de muncă a tuturor funcțiilor organismului. Pe de altă parte, consumul de energie din timpul executării procedeelor tehnice presupune un efort nervos susținut, prin solicitarea atenției, voinței, respectarea fazelor execuției (dezechilibrarea, intrarea, execuția, finalizarea), participarea conștientă etc. ceea ce reclamă o mare atenție organizării colectivului, înaintea începerii lecției.

Deci, în cadrul lecțiilor de judo, încălzirea, pe lîngă scopul fiziologic, mai are sarcina de a realiza și însușirea bazelor generale ale mișcării. Toate exercițiile predate în partea pregătitoare trebuie executate într-o formă caracteristică judoului.

Partea pregătitoare are ca scop încălzirea propriu-zisă a organismului și prelucrarea analitică a aparatului locomotor pentru activitatea care urmează.

Încălzirea propriu-zisă contribuie la ridicarea capacității generale de lucru a organismului, în special, prin intensificarea activității nervoase vegetative și prin prelucrarea analitică a unui număr cît mai mare de grupe musculare pentru îmbunătățirea elasticității lor, pentru prevenirea accidentelor și creșterea supleței.

Prin prelucrarea aparatului locomotor se urmărește pregătirea sportivilor pentru executarea exercițiilor din partea fundamentală. În acest scop se recomandă folosirea exercițiilor specifice din judo, ca : Ukemi și Uchikomi, în reprize scurte.

Atît pentru copii și juniori, cît și pentru începători prima parte a încălzirii trebuie să aibă o pondere principală, urmărind crearea unei pregătiri fizice multilaterale necesară instruirii.

În urma observațiilor efectuate la Jocurile Olimpice, campionatele mondiale și europene, s-a constatat că majoritatea sportivilor au acordat o atenție mai mare părții pregătitoare, efectuînd exerciții pregătitoare timp de 30—40 minute, iar înaintea competițiilor au afectat cîte 50—60 minute încălzirii, înaintea intrării în concurs.

Scanned with OKEN Scanner

Mijloacele folosite în partea pregătitoare a lecției sînt :

1. Exerciții de ordine și formații ;
2. Taiso — exerciții de încălzire ;
3. Deplasarea pe saltea — Ayumi-Ashi, Tsugi-Ashi, Tai-Sabaki ;
4. Căderile — Ukemi ;
5. Intrări repetate — Uchi-komi (stînga-dreapta) ;
6. Lupta pentru priză — Kumi-Kata ;
7. Alergare sub formă de ștafetă 10—20 m.

Există posibilități nelimitate de variante ale exercițiilor din aceste grupe, ceea ce permite sportivului să-și îmbogățească experiența motrică, să-și însușească mișcările cu maximum de precizie și eficacitate, să diferențieze exercițiile după structura lor, după pozițiile inițiale, să-și formeze o adevărată școală a mișcării.

Selecționarea exercițiilor pentru partea pregătitoare depinde de mai mulți factori și anume :

— sarcinile pedagogice concrete ale lecției ;
— condițiile materiale de desfășurare existente ;
— posibilitățile colectivului de executanți (vîrstă, grad de pregătire etc) ;
— etapa de pregătire în care se află.

Mijloacele folosite pentru însușirea mișcărilor din partea pregătitoare sînt variate. În mod obișnuit se demonstrează și se explică sumar exercițiile care urmează să fie executate. Pentru obținerea unei execuții cît mai corecte, mișcările se predau prin metoda demonstrației, iar corectarea greșelilor se efectuează paralel cu execuția.

Partea fundamentală (65–75% din lecție)

Pentru rezolvarea sarcinilor părții fundamentale de învățare, formare și perfecționare a numeroase deprinderi motrice și procedee tehnice, este necesar ca judoka să aibă calitățile motrice dezvoltate la un nivel corespunzător.

Concomitent cu învingerea dificultăților ce apar în executarea procedeelor tehnice, judoka își dezvoltă o serie de calități motrice.

Tehnicile care se predau trebuie să corespundă gradului de pregătire a judoka din toate punctele de vedere. În acest sens este indicat ca predarea tehnicilor de concurs să se facă după ce judoka a învățat tehnica de bază prevăzută pentru centurile albă și galbenă.

Scanned with OKEN Scanner

Printre sarcinile principale ale părții fundamentale menționăm ridicarea nivelului pregătirii fizice generale și specifice, învățarea tehnicii și a tacticii de concurs, educarea calităților morale și de voință, formarea deprinderilor, cunoștințelor și priceperilor de execuție individuală (independentă) a sarcinilor complexe ale lecției.

Pentru menținerea unei capacități ridicate de muncă a judoka, trebuie respectate cîteva reguli metodice de bază, și anume :

1. Învățarea noilor procedee tehnice să se facă la începutul părții fundamentale, cînd organismul este mai odihnit.

2 Repetarea procedeelor cunoscute și perfecționarea deprinderilor motrice trebuie să alterneze pe parcursul părții fundamentale, în așa fel, încît influența lor asupra sistemului nervos central să nu dăuneze fixării legăturilor formate în urma învățării de exerciții noi.

3. Odihna activă să se realizeze prin alternarea eforturilor intense cu pauzele necesare pentru revenire, prin forme cît mai variate.

4 Pentru creșterea intensității efortului să se folosească exercițiile de dezvoltare fizică generală și specială, și luptă, cu schimbarea partenerilor (Shiai în reprize).

5 La selecționarea tehnicilor, în primele etape ale învățării, se recomandă alternarea a două tehnici cu acțiuni motrice asemănătoare (O-Goshi cu Uki-Goshi), care să se poată influența reciproc.

6. Mărirea volumului de exerciții planificate într-o singură lecție se poate realiza numai pe măsură ce tehnica mișcărilor predate anterior s-a perfecționat.

7. Numărul procedeelor tehnice, care sînt prevăzute pentru predare în partea fundamentală, este de 2—3 pentru copii și juniori și 3—5 pentru avansați.

8. Circuitele pentru dezvoltarea fizică cu intensitate ridicată se includ spre sfîrșitul părții fundamentale (elementele și atelierele să fie cunoscute de către judoka).

În partea fundamentală se realizează periodic verificarea deprinderilor tehnice sau aprecierea calităților motrice, în cadrul lecțiilor de acordare a centurilor colorate și de control.

Scanned with OKEN Scanner

Mijloacele folosite sînt :

— exerciţii pentru învăţarea tehnicii şi tacticii ;
— exerciţii pentru perfecţionarea tehnică ;
— exerciţii pentru dezvoltarea calităţilor motrice :
— exerciţii pentru dezvoltarea calităţilor morale şi de voinţă.

Partea de încheiere (5–10% din lecţie)

În ultima parte a lecţiei de judo trebuie să se asigure revenirea organismului la normal, liniştirea şi pregătirea lui pentru activitatea care urmează. De aceea conţinutul acestei părţi depinde atît de conţinutul părţii fundamentale, cît şi de caracterul activităţii ce urmează. Tot aici se pot include sarcini şi precizări asupra activităţii judoka pentru timpul liber.

Mijloacele folosite sînt :

1. Exerciţii liniştitoare (mers, alergare uşoară, mişcări de relaxare a braţelor şi picioarelor) şi alte mijloace de odihnă activă care ajută la accelerarea proceselor de restabilire a organismului după efort.

2 Exerciţii distractive (jocuri liniştitoare, muzicale, exerciţii sub formă de joc şi exerciţii simple de atenţie).

3. Exerciţii pentru corectarea ţinutei, efectuate individual, pe perechi şi în grup.

4 Exerciţii pentru ridicarea stării emoţionale a judoka (ştafete, deplasări în ritm diferit şi cu variante de mers cu cîntec).

Pentru copii, mijlocul cel mai bun îl constituie alergarea în tempo moderat, cu multe opriri la semnale diferite, cu trecerea apoi în mers uşor, cu pas de plimbare, în cele trei forme specifice ale judoului.

Pe lîngă efectele favorabile din punct de vedere fiziologic, aceste exerciţii trebuie să aibă şi rol pedagogic, să contribuie la sudarea colectivului, ştiut fiind că în judo se lucrează pe perechi. În afara acestor sarcini se mai urmăreşte crearea unei atmosfere de bună dispoziţie şi optimism, care să conducă la creşterea dorinţei de a frecventa în continuare cu plăcere lecţiile de judo.

În finalul părţii de încheiere se recomandă ca timp de 1—2 minute să se prezinte cîteva teme din lecţiile viitoare tot în scopul stimulării interesului participanţilor.

Scanned with OKEN Scanner

Este important ca în planificarea lecțiilor de judo să se urmărească predarea noțiunilor tehnico-tactice, legate de regulament, astfel ca judoka să poată participa la competiții amicale și de verificare în maximum 3—4 luni. Nu este exagerat dacă după primele 8—10 lecții copiii sînt înscriși în concursuri de verificare, cu condiția ca după fiecare competiție pregătirea să se reia cu multă atenție, indiferent de rezultatul obținut.

Reușita atragerii copiilor și a începătorilor pentru practicarea judoului și receptivitatea acestora în cadrul lecțiilor, sînt condiționate de participarea lor cu seriozitate și regularitate la pregătire și în competiții.

c) Densitatea lecției de judo

Valoarea rezultatelor din lecția de judo depinde de procedeele folosite pentru asigurarea densității acesteia. De asemenea trebuie stabilit timpul necesar lucrului din lecția de judo, timpul pentru efectuarea propriu-zisă a exercițiilor trebuie bine corelat cu cel folosit pentru înțelegerea demonstrației și explicației procedeelor tehnice, pentru exersarea tehnicii pe ambele părți (stînga-dreapta) și odihna necesară între repetări.

Cerințele pentru asigurarea densității sînt :

1. Organizarea din timp a materialelor necesare.

2. Pregătirea temeinică a profesorului pentru lecție (folosind toată priceperea sa pentru a prevedea) :

— succesiunea sistematică a elementelor de bază (lucrul brațelor pentru dezechilibrare, priza favorabilă, intrarea, execuția etc.) ;

— accesibilitatea exercițiilor în raport de posibilitățile executanților ;

— modul de organizare a lecției în toate verigile sale ;

— anticiparea unor măsuri de ordin educativ ;

— pregătirea demonstranților și a instructorilor.

3. Aplicarea unor procedee metodice specifice lecției de judo :

— succesiunea formelor de execuție a procedeelor (Kumi-Kata-Uchikomi, Yaku-Soku-Gheiko, Tandoku-Renchiu, Randori etc.) ;

— execuția tehnicilor preferate (Tokui-Waza, în torent);

— luptă cu temă (Randori).

Scanned with OKEN Scanner

4. Obișnuirea judoka cu ordinea și disciplina. Orice încălcare și indulgență a antrenorului atrage după sine o serie de corectări ulterioare și pierderea timpului.

5. Energia și autoritatea profesorului. Antrenorul trebuie să pretindă tuturor elevilor promptitudine și repeziciune, chiar inițiativă în efectuarea temelor lecției.

d) Modele de lecții

Săptămîna I. Lecțiile 1—3

Scopul lecțiilor

— Cunoașterea colectivului, repartizarea pe perechi.
— Prezentarea echipamentului specific.
— Cultivarea interesului pentru practicarea judoului.
— Predarea primelor noțiuni despre istoricul judoului și a tehnicilor de bază.

Teme

— Acomodarea cu costumul de judo.
— Învățarea salutului și a pozițiilor din judo.
— Învățarea deplasărilor pe saltea.
— Învățarea prizei și a deplasării în doi.
— Învățarea dezechilibrărilor și a tehnicii căderilor din poziții joase (din culcat și șezînd).

Momentul organizatoric (7—10 minute)

— Predarea, în primele minute, a unor aspecte legate de istoricul judoului, ritualul, salutul de jos și din picioare, semnificațiile acestora.

— Alinierea sportivilor după înălțime și pe categorii de greutate, formarea perechilor de lucru.

— Aranjarea costumului, legarea nodului la centură.

— Prezentarea temei lecției.

Pregătirea organismului (10—15 minute).

— Mers în cadență (sportivii se deplasează în formație de șir, la interval mic unul în spatele celuilalt).

— Alergare ușoară, cu mîinile pe umerii partenerului din față.

— Ștafetă (folosirea celor două forme de deplasare din judo).

— Ștafeta cu sărituri din ghemuit în ghemuit (se repetă de două ori, cu 1—2 minute pauză).

Scanned with OKEN Scanner

Partea fundamentală (cca 60 minute)

— Explicarea și demonstrarea pozițiilor din judo (Shizentai și Jigotai).

— Explicarea și demonstrarea deplasărilor fundamentale (Ayumi-Ashi, Tsugi-Ashi și Tai-Sabaki).

— Deplasări pe perechi, cu păstrarea pozițiilor (la comandă se schimbă formele de deplasare și pozițiile de bază).

— Demonstrarea și explicarea rolului brațelor pentru amortizarea șocului în tehnica căderilor.

— Ștafetă combinată : primul schimb execută o deplasare rapidă cu mersul obișnuit (Ayumi-Ashi), al doilea schimb poziția defensivă (Jigotai) prin pași adăugați (Tsugi-Ashi). Se urmărește corectitudinea poziției și a mersului, nu viteza de deplasare.

— Jocuri distractive cu elemente din tehnica judoului.

Partea de încheiere (5–10 minute)

— Aprecieri scurte asupra modului cum s-a desfășurat lecția.

— Organizarea perechilor pentru lecția viitoare.

— Evidențieri și recomandarea repetării noțiunilor noi predate pentru acasă.

Indicații metodice

Prima lecție de judo are o importanță covîrșitoare. Întîlnirea cu antrenorul într-un cadru organizat, originalitatea costumelor, formele noi, neobișnuite, pentru prezentarea de la începutul și sfîrșitul lecției creează un moment emoțional deosebit.

Aceste imagini rămîn cele mai plăcute amintiri, care influențează pozitiv și decisiv asupra viitorului judoka. Se impune ca aproape toate exercițiile incluse în aceste prime lecții să se predea sub o formă atractivă și să stimuleze dorința de întrecere a viitorilor judoka. Corectările și observațiile critice se fac mai rar, la început, iar explicațiile trebuie să fie scurte și clare, însoțite permanent de demonstrarea corectă și detaliată a ficărui element tehnic în parte.

După fiecare ștafetă sau întîlnire, judoka se salută între ei prin cele două forme în picioare (Rei) și pe genunchi (Zarei).

Scanned with OKEN Scanner

Săptămîna a II-a. Lecţiile 4—6

Scopul lecţiilor

— Continuarea activităţii de cunoaştere şi organizare a colectivului.

— Repetarea elementelor de bază, a deplasărilor pe saltea.

— Demonstrarea şi explicarea dezechilibrărilor.

— Transmiterea primelor noţiuni ale tacticii de luptă.

— Preocuparea permanentă a selecţiei primare a viitorilor judoka.

Tema lecţiilor.

— Repetarea tuturor elementelor predate în primele lecţii :

— salutul,
— poziţiile,
— prizele,
— căderile înapoi.

— Învăţarea dezechilibrărilor.

— Învăţarea procedeelor tehnice ale luptei la sol :

— imobilizarea laterală (Kesa-Gatame)
— imobilizarea în prelungire (Kami-Shiho-Gatame).

Momentul organizatoric (cca 5 minute)

— Alinierea după înălţime.

— Salutul de jos.

— Observaţii asupra aranjării ţinutei.

— Anunţarea temei.

Pregătirea organismului (10—15 minute)

— Variante de mers.

— Exerciţii din gimnastica specifică (Taiso).

Partea fundamentală (cca 60 minute)

— Repetarea căderii înapoi — amortizarea cu braţele prin lovirea saltelei cu palmele, simultan cu ridicarea capului şi tragerea bărbiei în piept. Se execută la comandă pentru formarea ritmului.

— Acelaşi exerciţiu din şezînd, prin rularea înapoi.

— Demonstrarea şi executarea imobilizării în prelungire (Kami-Shiho-Gatame).

— Explicarea prizelor şi demonstrarea imobilizării laterale (Kesa-Gatame).

— Dezechilibrarea înainte, prin tracţiune (Mae-Kuzushi).

— Dezechilibrarea înapoi, prin împingere (Ushiro-Kuzushi).

Scanned with OKEN Scanner

— Dezechilibrarea laterală, prin tracțiune și împingere spre stînga și spre dreapta (Hidari și Migi-Kuzushi).

— Luptă la sol cu temă : executantul își fixează partenerul prin procedeul tehnic Kesa-Gatame timp de 1 minut după care se schimbă rolurile, folosind pentru imobilizare cea de a doua fixare Kami-Shiho-Gatame. Se repetă de 2—3 ori.

Partea de încheiere (cca 10 minute).

— Aprecieri asupra modului cum s-a desfășurat lecția și evidențieri.

— Verificarea ținutei înaintea salutului final.

Numirea responsabilului care conduce salutul și care răspunde de problemele organizatorice pentru lecția viitoare.

Indicații metodice

Ținînd seama de învățarea elementelor în perspectivă, repetarea nu urmărește întotdeauna consolidarea tuturor procedeelor tehnice, unele teme avînd un caracter de informare.

Momentul organizatoric urmărește familiarizarea sportivului cu ritualul japonez, impus de activitatea internațională în marile competiții.

În predarea tehnicii se recomandă folosirea atît a terminologiei japoneze, cît și a celei românești.

Săptămîna a III-a. Lecțiile 7—10

Scopul lecțiilor

— Se va acorda o atenție deosebită executării corecte a deplasărilor, a menținerii contactului permanent cu solul.

— Se va urmări acomodarea sportivului cu terminologia specifică judoului atît în limba română, cît și în cea japoneză.

T e m a

— Învățarea procedeului tehnic „marea secerare din exterior" (O-Soto-Gari).

— Învățarea procedeului tehnic „imobilizarea pe deasupra în patru puncte" (Tate-Shiho-Gatame).

— Repetarea elementelor tehnice predate anterior.

Momentul organizatoric

— Prezentarea succintă a temei.

— Aprecieri asupra importanței procedeelor tehnice de picior (Ashi-Waza).

— Aprecieri asupra importanței aplicării procedeelor în curs de învățare pentru viitoarele competiții.

Scanned with OKEN Scanner

— Se vor face referiri asupra frecvenței de la începutul ciclului de pregătire.

Pregătirea organismului (cca 10—15 minute)

— Mers în cadență, menținîndu-se pozițiile de bază din judo.

— Complexul de exerciții speciale (Taiso).

— Intrări (Uchikomi) pentru acțiunea piciorului la tehnica de secerare mare din exterior (O-Soto-Gari).

— Căderile înapoi și lateral din poziția în picioare.

Partea fundamentală (cca 50—60 minute).

— Demonstrarea și explicarea dezechilibrării, intrării și executarea secerării.

— Învățarea integrală a procedeului (O-Soto-Gari).

— Învățarea imobilizării pe deasupra în patru puncte (Tate-Shiho-Gatame).

— Repetarea tehnicilor de luptă la sol predate în lecțiile anterioare.

Partea de încheiere (cca 10 minute)

— Observații și evidențieri asupra comportării în timpul lecției.

— Responsabilul grupei prezintă opinia lui asupra desfășurării lecțiilor și aprecieri asupra ținutei.

— Prezentarea temelor pentru lucru acasă.

Indicații metodice

În acest ciclu săptămînal se recomandă organizarea primei verificări a modului în care au fost însușite cele patru tehnici de luptă la sol și prima tehnică de luptă în picioare.

Cunoscînd cele patru tehnici ale luptei la sol se vor organiza lupte cu temă (Randori) în fiecare lecție, în finalul părții fundamentale.

Lupta va începe treptat, urmărind introducerea sportivilor în atmosfera întrecerii competiționale. Cu acest prilej se începe și prezentarea regulamentului de concurs.

În finalul lecțiilor se recomandă evidențierea celor mai buni și transmiterea temelor pentru lucrul individual acasă.

Lecția a XI-a

În cadrul ciclurilor săptămînale de lecții prezentate au fost selectate mijloacele principale, ca modele orientative pentru antrenori, în perioada de inițiere în judo.

Scanned with OKEN Scanner

Alcătuirea unei lecții ridică în fața antrenorului o serie de probleme complexe, pentru a căror rezolvare trebuie să apeleze la toate cunoștințele lui profesionale și, îndeosebi, la măiestria lui pedagogică.

Este recomandabilă alcătuirea conspectelor separat pentru fiecare lecție, precum și pentru fiecare grupă și compararea eficienței lor de-a lungul unei perioade stabilite. În continuare prezentăm conspectul unei astfel de lecții.

Organizare

Data : 12 ianuarie 1977
Intensitate : medie
Caracterul : tehnic+fizic
Durata : 120 minute
T e m a :

— Repetarea tehnicilor de fixare.

— Repetarea procedeului tehnic „măturarea piciorului avansat" (De-Ashi-Barai).

— Învățarea procedeului tehnic „aruncarea laterală" (Tai-Otoshi).

Partea pregătitoare :

— Încălzire ușoară, 15 minute, cu accent pe sărituri cu sprinturi scurte, la comandă, pentru îmbunătățirea vitezei de reacție.

— Forme de mers specifice judoului.

— Alergare ușoară, sprinturi pe distanța de 4—5 m.

— Exerciții de suplețe și prelucrarea articulațiilor (Taiso).

— Ștafetă pe patru grupe, pe distanța de 15 m.

— Circuit scurt, ușor, pentru dezvoltarea vitezei, cca 6 minute.

Partea fundamentală

— Demonstrarea și executarea tehnicii „aruncarea laterală" (Tai-Otoshi). 30 minute

— Demonstrarea globală a tehnicii.

— Demonstrarea fragmentată, cu accent pe dezechilibrare și pe pivotarea pe piciorul de sprijin

— Repetarea procedeului tehnic „De-Ashi-Barai"

— Demonstrarea tehnicii de către cel mai bun sportiv, cu evidențierea principalelor momente ale acțiunii brațelor.

— Luptă la sol 15 minute, pe perechi, 3×4 minute, cu 1 minut pauză.

Scanned with OKEN Scanner

— Dezvoltarea calităților motrice 10 minute : se în-crează pe trei ateliere pentru brate spate și abdomen

Partea de încheiere

— Alergare ușoară în tempo moderat.

— Observații asupra comportării în lecție și eviden ție ri.

— Recomandări pentru lucru acasă.

Scanned with OKEN Scanner

PLANIFICAREA ȘI EVIDENȚA ANTRENAMENTULUI

Planurile de pregătire respectă cerințele generale ale planificării, care prin unitatea lor orientează gîndirea metodică a antrenorilor, în concordanță cu normele generale ce stau la baza procesului de planificare. Ele urmăresc :

— îmbinarea planurilor de perspectivă cu cele curente ;

— precizarea verigii principale a instruirii ;

— îndeplinirea ritmică a planului ;

— activitatea creatoare a antrenorului și sportivilor ;

— controlul îndeplinirii planului.

Planul de perspectivă pe 4 ani urmărește rezolvarea principalelor sarcini ce stau în fața secțiilor de judo. În cazul planificării de perspectivă a activității juniorilor și copiilor, planul cuprinde perioade mai scurte, de 2—3 ani, urmărind în final prezentarea acestora în competiții de amploare.

Planul de perspectivă cuprinde :

— obiectivele finale de instruire și de performanță ;

— lotul judokanilor ;

— unitățile care asigură pregătirea (club, federație) ;

— calendarul competițional ;

— formele și locul pregătirii ;

— măsuri tehnico-gospodărești ;

— acțiuni cultural-educative.

Planul anual urmărește realizarea gradată a obiectivelor planului de perspectivă prin includerea elementelor cu influență directă în instruire, potrivit cerințelor curente și de perspectivă.

Scanned with OKEN Scanner

Elementele planului anual sînt :

— obiectivele anuale de instruire și de performanță ;
— calendarul competițional ;
— prevederile indicilor formei sportive ;
— periodizarea antrenamentului ;
— probele și normele de control ;
— formele și locul de pregătire ;
— modul de alcătuire a planului anual.

Planul de etapă reprezintă intervalul de timp de 3—4 săptămîni, prin al cărui conținut se realizează treptat obiectivele planului anual. La baza alcătuirii și stabilirii duratei planurilor de etapă stau următoarele criterii :

— alcătuirea planurilor pe perioade între concursuri ;
— alcătuirea planurilor în funcție de concursurile internaționale ;
— alcătuirea planurilor în funcție de nivelul instruirii.

Componentele planului de etapă :

— obiectivele intermediare ;
— principalele grupe de exerciții ;
— probele și normele de control ;
— ciclurile săptămînale de lecții ;
— aprecierile referitoare la îndeplinirea obiectivelor stabilite.

Ciclurile săptămînale de lecții urmăresc respectarea următoarelor cerințe :

a) Să corespundă timpului liber al sportivilor.

b) Să asigure rezolvarea sarcinilor instructive.

c) Să stabilească judicios conținutul instructiv-educativ al fiecărei lecții (tehnic, tactic, fizic, psihic etc.).

Lecția de antrenament constituie forma de bază a organizării procesului instructiv-educativ, principala cale prin care se realizează dezvoltarea deprinderilor motrice, a indicilor morfologici și funcționali ai organismului și a calităților psihice.

Structura lecției de antrenament se modifică în funcție de scopurile didactice și temele urmărite. Astfel găsim lecții de : învățare, repetare, fixare, perfecționare și verificare.

Lecția de antrenament are următoarele verigi :

— organizarea colectivului pentru lecție ;
— pregătirea aparatului locomotor și al marilor funcțiuni pentru activitatea ce urmează (încălzirea) ;

Scanned with OKEN Scanner

— consolidarea deprinderilor motrice însușite anterior ;

— perfecționarea deprinderilor motrice :

— restabilirea capacității după efort a organismului ;

— recomandările antrenorului pentru activitatea din timpul liber.

DOCUMENTELE DE EVIDENȚĂ

Evidența activității sportivilor trebuie privită ca o condiție și totodată ca parte integrantă a activității planificate. Fără o evidență precisă a activității de-a lungul etapelor de pregătire nu se poate asigura baza reală a planificării antrenamentului

Documentele de planificare cuprind

— evidența nominală a lotului de sportivi ;

— frecvența la antrenamente :

— evidența rezultatelor obținute în competiții și concursuri :

— evidența indicațiilor și observațiilor asupra comportării în concursurile principale ;

— observațiile medico-sportive :

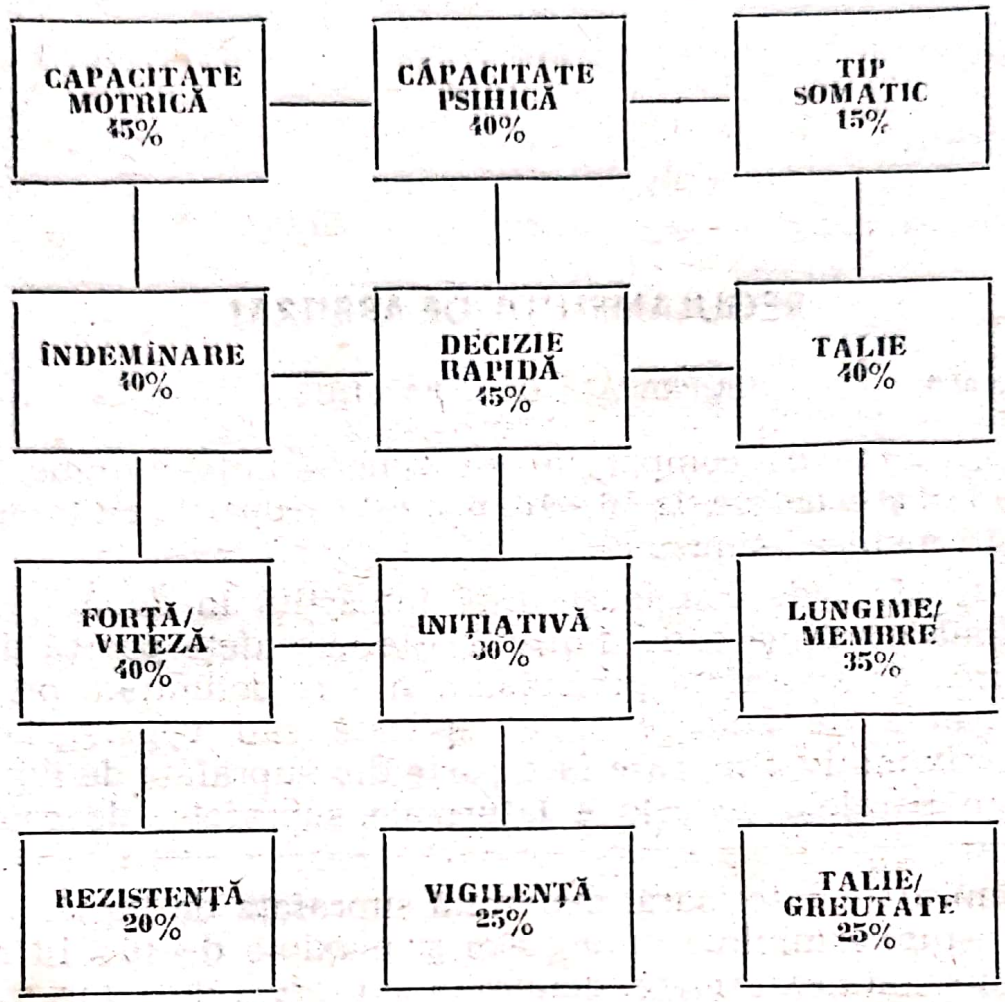
— observațiile organelor de control

CRITERII DE SELECȚIE

Selecția este unul dintre principalele mijloace ce stau la îndemîna antrenorilor pentru depistarea viitorilor sportivi de performanță Trebuie privită ca o etapă îndelungată pe parcursul căreia sînt vizate în special acele calități care sînt mai puțin educabile în procesul de instruire Un accent deosebit se acordă calităților imperios necesare unui judoka : viteza de execuție, îndemînarea și decizia rapidă Vom prezenta grafic principalele cerințe ale selecției

Urmărind depistarea acestor calități puțin perfectabile în procesul de instruire, se recomandă ca selecția să înceapă de timpuriu (8—9 ani), pentru a găsi și pregăti judoka a căror înzestrare naturală corespunde cerințelor efortului specific pe care îl reclamă judoul.

Scanned with OKEN Scanner



Scanned with OKEN Scanner

REGULAMENTUL DE ARBITRAJ

Articolul 1 SUPRAFAȚA DE COMPETIȚIE

Suprafața de competiție are dimensiunile minime de 14×14 m și maxime de 16×16 m și este acoperită cu tatami sau alt material similar.

Suprafața de competiție este împărțită în două.

Zona de demarcație dintre aceste suprafețe poartă denumirea de suprafața periculoasă și este delimitată printr-o bandă de culoare roșie, aplicată sau vopsită, lată de aproximativ 1 m, care face parte din suprafața de luptă și este paralelă cu cele 4 laturi ale suprafeței de competiție.

Suprafața interioară, denumită suprafața de luptă, are dimensiunile minime de 9×9 m și maxime de 10×10 m.

Suprafața exterioară, denumită suprafața de siguranță, este lată de minimum 2,50 m.

Suprafața de competiție se montează pe o platformă elastică.

Comentariu

Dacă două sau mai multe suprafețe de competiție sînt montate pe aceeași platformă elastică, se permite utilizarea aceleiași suprafețe de siguranță pentru două suprafețe de competiție învecinate.

Platforma elastică este confecționată din lemn.

Articolul 2 COSTUMUL (JUDOGI)

Combatanții trebuie să poarte judogi de culoare albă și să aibă o panglică de culoare albă sau roșie legată peste centura regulamentară.

Judogiul purtat de combatanți trebuie să îndeplinească următoarele cerințe :

Scanned with OKEN Scanner

a) bluza (chimonoul) să fie suficient de lungă pentru a acoperi șoldurile și să poată fi reținută de o centură înnodată în jurul taliei ;

b) mînecile bluzei să fie suficient de lungi pentru a acoperi mai mult de jumătate din antebraț și suficient de largi pentru a permite o îndepărtare de 3—5 cm între mînecă și partea cea mai groasă a antebrațului ;

c) pantalonii să fie largi și suficient de lungi pentru a acoperi mai mult de jumătate din gambă, iar lărgimea pantalonului să permită o îndepărtare de 5—8 cm față de partea cea mai groasă a gambei ;

d) centura să fie fixată printr-un nod plat și strînsă atît cît să împiedice ieșirea bluzei (chimonoului). Lungimea centurii trebuie să permită înconjurarea taliei de două ori și după înnodarea ei să rămînă două capete lungi de aproximativ 20—30 cm de fiecare parte a nodului.

Comentariu

Dacă judogiul unui combatant nu este conform prevederilor acestui articol, arbitrul ordonă schimbarea lui în cel mai scurt timp.

Dacă arbitrul consideră că mînecile chimonoului unuia dintre combatanți sînt prea scurte sau prea strîmte el poate ridica mîinile respectivului la nivelul umerilor pentru a vedea dacă în această poziție costumul este corespunzător conform paragrafului 2.

Articolul 3 CONDIȚII IMPUSE ȚINUTEI COMBATANȚILOR

Combatanții trebuie să aibă unghiile tăiate scurt și nu au voie să poarte nici un obiect metalic cu care ar putea să rănească sau să pună în pericol adversarul.

Comentariu

Arbitrul trebuie să verifice dacă ambii combatanți au o perfectă stare de curățenie corporală.

De exemplu, dacă un combatant se prezintă pe saltea cu echipamentul murdar este obligat de către arbitru să-l schimbe.

Nu este suficient ca un obiect tare sau metalic (inel) să fie acoperit cu un cordon sau alt material protector.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă un combatant nu respectă acest articol, arbitrul îl va declara învingător pe adversarul lui prin „Kiken-Gachi".

Articolul 4 POZIȚIILE ÎN TIMPUL LUPTEI

Combatanții desfășoară întîlnirea în limitele suprafeței de luptă (art. 1). Orice procedeu aplicat în afara acestei suprafețe nu este valabil.

Un combatant este considerat ca fiind în afara suprafeței de luptă atunci cînd la lupta în picioare, pune un picior în afara suprafeței de luptă sau dacă, executînd un procedeu de Sutemi-Waza (aruncare cu sacrificiu) sau Ne-Waza (luptă la sol) are mai mult decît jumătate din corp în afara suprafeței menționate.

Dacă unul din combatanți își proiectează adversarul în afara suprafeței de luptă, iar el rămîne în interiorul acesteia suficient timp pentru ca reușita procedeului său tehnic să apară clar, acesta va fi considerat valabil.

După ce a fost declarat Osae-Komi (fixare) acțiunea poate continua atît timp cît unul dintre combatanți mai atinge încă suprafața de luptă (incluzînd și zona periculoasă).

Comentariu

Deoarece banda de demarcație este inclusă în suprafața de luptă, orice combatant ale cărui picioare ating însă banda colorată (cînd se află în picioare) este considerat ca fiind încă în interiorul suprafeței de luptă.

Cînd un Sutemi-Waza este efectuat, proiectarea este considerată valabilă dacă atacantul are jumătate sau mai mult din corp în interiorul suprafeței de luptă. În consecință, atacantul nu trebuie să părăsească cu nici unul dintre picioare suprafața de luptă înainte ca spatele sau șoldurile să atingă salteaua.

În Ne-Waza (lupta la sol) acțiunea este valabilă și poate continua atît timp cît cei doi combatanți au cel puțin jumătate din corp în interiorul suprafeței de luptă.

Dacă atacantul, executînd o proiectare, cade în afara suprafeței de luptă, acțiunea sa nu este punctată decît dacă corpul adversarului atinge salteaua înaintea corpului atacantului. În consecință, dacă un genunchi (o mînă sau o

Scanned with OKEN Scanner

altă parte a corpului) atinge solul în afara suprafeței de luptă înaintea adversarului nu va fi punctată

Odată ce meciul a început combatanții nu pot părăsi suprafața de luptă decît numai cu permisiunea arbitrului, permisiune care se dă în cazuri deosebite; de exemplu, cînd este necesară schimbarea costumului care nu este corespunzător prevederilor articolului 2, cînd costumul s-a deteriorat sau murdărit.

Dacă totuși în cursul unui atac, cu O-Uchi-Gari sau Ko-Uchi-Gari, piciorul atacantului părăsește suprafața de luptă și se deplasează deasupra suprafeței de siguranță procedeul tehnic va fi valabil cu condiția ca atacantul să nu atingă salteaua cu piciorul în timp ce acesta se află în afara zonei de luptă.

Articolul 5 POZIȚIA LA ÎNCEPUTUL LUPTEI

Combatanții stau față în față, în centrul suprafeței de luptă, la o distanță de aproximativ 4 m și execută salutul din picioare (Ritzurei)

Lupta începe întotdeauna în poziția „în picioare" la anunțul Ha-Jime al arbitrului.

Articolul 6 ÎNCEPUTUL ȘI SFÎRȘITUL LUPTEI

Arbitrul anunță Ha-Jime (începeți) după ce cei doi combatanți s-au salutat.

Arbitrul anunță Sore-Made (terminat) la sfîrșitul luptei.

La sfîrșitul luptei combatanții se întorc la locurile inițiale, unul în fața celuilalt, și salută din nou, după anunțarea de către arbitru a rezultatului luptei, după care se salută din picioare.

Articolul 7 REZULTATUL LUPTEI

Rezultatul luptei este judecat numai în baza tehnicilor Nage-Waza (tehnica proiectărilor) și Katame-Waza (tehnica controlului).

Articolul 8 SFÎRȘITUL LUPTEI PRIN IPPON

Lupta se oprește imediat după ce unul dintre combatanți a obținut Ippon (punct).

Scanned with OKEN Scanner

Articolul 9 TRECEREA LA LUPTA LA SOL

Combatanții pot trece de la lupta în picioare la Ne-Waza (lupta la sol) în următoarele cazuri :

a) Cînd un combatant, după ce a obținut un rezultat printr-un procedeu tehnic de proiectare, trece fără întrerupere la lupta la sol.

b) Cînd unul dintre combatanți cade în urma unei tehnici nereușite de aplicare a unui procedeu tehnic de proiectare, adversarul poate să continue la sol. De asemenea, cînd unul dintre combatanți este dezechilibrat, își pierde sau riscă să-și piardă echilibrul după o încercare nereușită a unui procedeu tehnic de proiectare, adversarul poate profita de poziția favorabilă creată pentru a lupta la sol.

c) Cînd unul dintre combatanți obține un rezultat important aplicînd tehnica „în picioare", un procedeu de Shime-Waza (strangulare) sau Kansetsu-Waza (cheie) și trece fără întrerupere în Ne-Waza.

d) Cînd unul dintre combatanți își antrenează adversarul în Ne-Waza (lupta la sol), prin aplicarea în mod deosebit de abil a unui procedeu sau a unei mișcări care deși asemănătoare cu un procedeu tehnic de proiectare, nu poate fi considerat ca atare.

e) În toate cazurile neprevăzute în paragrafele precedente ale acestui articol, cînd un combatant cade sau este pe punctul de a cădea, celălalt combatant va putea să utilizeze avantajul oferit de poziția adversarului său pentru a continua în Ne-Waza.

Comentariu

Dacă un combatant încearcă să aplice Juji-Gatame (cheie a brațului) sau o tehnică similară, pornind de la poziția „în picioare", și rezultatul nu este imediat evidențiat, arbitrul anunță Matte (așteptați).

Detaliile sînt menționate de paragraful 6 al comentariului de la articolul 31.

Articolul 10 DURATA LUPTEI

Durata luptei se fixează în prealabil, avînd limitele între 3—20 minute. Timpul fixat poate fi prelungit în cazuri speciale.

Scanned with OKEN Scanner

Timpul scurs între anunțul arbitrului „Matte" și „Ha-Jime" sau „Sono-Mama" și „Yoshi" nu va fi considerat ca făcînd parte din durată.

Toți combatanții beneficiază de o perioadă de odihnă, cel puțin egală cu durata întîlnirii în care urmează să lupte, timp măsurat din momentul terminării întîlnirii anterioare.

Articolul 11 SEMNALUL SFÎRȘITULUI LUPTEI

Epuizarea timpului de luptă se comunică arbitrului printr-un semnal sonor. Pentru producerea semnalului pot fi utilizate : gongul, clopotul, sirena electrică etc.

Articolul 12 APRECIEREA ACȚIUNILOR ÎNTREPRINSE CONCOMITENT CU SEMNALUL SFÎRȘITULUI LUPTEI

Orice procedeu tehnic de proiectare aplicat concomitent cu sunetul gongului (sau alt sunet care indică epuizarea timpului de luptă fixat) este considerat valabil. Cînd Osae-Komi (imobilizare) se declară în același timp cu momentul gongului se prelungește timpul de luptă pînă la obținerea Ippon-ului sau pînă ce arbitrul anunță Toketa (întreruperea imobilizării).

Orice tehnică aplicată după semnalul auditiv care indică epuizarea timpului de luptă nu se mai ia în considerație chiar dacă arbitrul nu a indicat Sore-Made.

Comentariu

Un procedeu tehnic de proiectare poate fi aplicat concomitent cu semnalul sfîrșitului luptei ; dacă însă arbitrul nu apreciază că este valabil, atunci anunță Sore-Made (sfîrșitul luptei).

Articolul 13 SONO-MAMA

În toate situațiile în care arbitrul consideră că este necesar să oprească lupta (pentru aranjarea ținutei sau pentru a se adresa unuia dintre combatanți fără schimbarea poziției lor) el declară „Sono-Mama".

Reînceperea luptei se face prin comanda „Yoshi".

Scanned with OKEN Scanner

Comentariu

De fiecare dată cînd arbitrul aplică regula și acțiunea Sono-Mama (nu mișcați), trebuie să fie foarte atent la păstrarea strictă a poziției din momentul opririi celor doi combatanți.

Articolul 14 RESPONSABILITĂȚI

Toate acțiunile și deciziile în conformitate cu regula majorității celor trei (vezi art. 26) date de arbitru și judecător vor fi definitive și fără drept de apel.

Articolul 15 ARBITRAJUL

În general, lupta este condusă de un arbitru și 2 judecători. În cazuri speciale poate fi admis un arbitru și un judecător sau numai un arbitru.

Comentariu

În timpul competiției trebuie să funcționeze o tablă de înregistrare cu aparatură corespunzătoare, unde apar rezultatele și penalizările date de arbitru, acceptate de judecător sau modificările conform regulii majorității celor trei. La sfîrșitul luptei secretarii (în urma consultării arbitrilor) afișează rezultatul întîlnirii și penalizările acordate fiecărui combatant.

Cînd se înregistrează penalizările, secretarii trebuie să se asigure că numai o penalizare a fost înregistrată pentru unul dintre sportivi. De exemplu, dacă un sportiv este penalizat cu Shido, apoi i se acordă o penalizare de Chui sau Keikoku, penalizarea anterioară trebuie anulată.

Articolul 16 POZIȚIA ȘI FUNCȚIA ARBITRULUI

Arbitrul se plasează, în general, în interiorul suprafeței de competiție. El are responsabilitatea să conducă lupta și să hotărască asupra administrării deciziei.

Comentariu

Pe tot parcursul desfășurării întîlnirii arbitrii și judecătorii vor verifica înregistrarea punctelor trecute de secretarii concursului pe tabela de înregistrare.

Scanned with OKEN Scanner

Articolul 17 LOCUL ȘI FUNCȚIA JUDECĂTORILOR

Judecătorii îl asistă pe arbitru și stau unul în fața celuilalt, în două colțuri opuse, în afara suprafeței de luptă.

Dacă unui combatant i se permite să părăsească suprafața de competiție după începerea întîlnirii (vezi Comentariu art. 4), unul dintre judecători trebuie să-l însoțească pînă ce acesta se reîntoarce pe suprafața de competiție.

Comentariu

Judecătorii fiind așezați pe suprafața de securitate, trebuie să fie deosebit de atenți pentru a elibera spațiul ocupat în cazul în care unul sau amîndoi combatanții sînt în situația de a ieși de pe suprafața de luptă prin locul în care sînt așezați. Pentru a nu provoca accidentarea sportivilor, judecătorii trebuie să se deplaseze rapid și cu scaunul în funcție de situație.

Pe tot parcursul desfășurării întîlnirii arbitrul și judecătorii verifică dacă înregistrarea punctelor făcute de secretar corespunde cu anunțurile arbitrului.

Articolul 18 IPPON (PUNCT)

Arbitrul anunță Ippon (punct) atunci cînd consideră că un procedeu tehnic de proiectare sau de control aplicat de către unul din combatanți merită victorie. După terminarea competiției cei doi combatanți se întorc la locurile inițiale.

În cazul în care cei doi combatanți realizează simultan un rezultat și merită Ippon (punct), arbitrul anunță Hiki-Wake (meci nul) și combatanții au dreptul să reia lupta dacă este necesar.

Comentariu

Dacă s-a pronunțat decizia de Hiki-Wake (meci nul) în conformitate cu acest articol, iar unul dintre combatanți dorește să-și exercite dreptul de a continua lupta în timp ce celălalt renunță, combatantul care dorește să reia lupta este declarat învingător prin Ippon (punct).

Dacă arbitrul declară Ippon din greșeală în timp ce combatanții sînt în Ne-Waza și încetează lupta, arbitrul

Scanned with OKEN Scanner

și judecătorii pot să-i reașeze pe combatanți într-o poziție cît mai apropiată de aceea pe care au avut-o (în concordanță cu art. 26) și astfel se rectifică greșeala făcută în favoarea unuia dintre combatanți.

Articolul 19 WAZA-ARI (APROAPE PUNCT)

Arbitrul anunță Waza-Ari (aproape punct) atunci cînd el este de părere că procedeul aplicat de către un combatant merită aceasta.

Dacă același combatant obține un al doilea Waza-Ari, arbitrul anunță Waza-Ari-Awasete-Ippon (două Waza-Ari valorînd un Ippon) și după oprirea luptei fiecare se reîntoarce la locurile din care au început întîlnirea.

Articolul 20 YUKO (APROAPE WAZA-ARI)

Arbitrul anunță Yuko (aproape Waza-Ari) atunci cînd consideră că procedeul aplicat de către un combatant merită să fie apreciat ca atare.

Dacă unul dintre combatanți reușește să execute două sau mai multe tehnici apreciate cu Yuko, atunci arbitrul anunță aceste tehnici pentru a fi înregistrate, fără să oprească din această cauză întîlnirea.

Indiferent de numărul de Yuko anunțate de arbitru ele nu pot egala un Waza-Ari.

Toate tehnicile apreciate cu Yuko se înscriu pe tabelul de înregistrare și se iau în considerație la decizia finală, în toate situațiile în care lupta nu se termină prin Ippon.

Articolul 21 KOKA (APROAPE YUKO)

Arbitrul anunță Koka atunci cînd este de părere că procedeul aplicat de către unul din combatanți merită să fie apreciat cu Koka.

Dacă unul din combatanți reușește să execute două sau mai multe tehnici apreciate cu Koka, atunci arbitrul anunță aceste tehnici pentru a fi înregistrate, dar nu oprește din această cauză întîlnirea.

Indiferent de numărul de Koka anunțați de arbitru acestea nu pot egala un Yuko.

Toate tehnicile apreciate cu Koka se înscriu pe tabela de înregistrare și se iau în considerare la decizia finală în toate situațiile în care lupta nu se termină prin Ippon.

Scanned with OKEN Scanner

Articolul 22 SOGO-GACHI (VICTORIE COMBINATĂ)

Arbitrul oprește lupta și urmînd procedura cunoscută îl desemnează pe învingător, după ce a anunțat Sogo-Gachi (victorie combinată), în cazurile următoare :

— cînd unul dintre combatanți a obținut Waza-Ari (aproape punct) și în continuare adversarul său primește o penalizare cu Kei-Koku (avertisment) ;

— cînd un combatant obține un Waza-Ari, adversarul său fiind penalizat cu Kei-Koku.

Articolul 23 OSAE-KOMI (IMOBILIZARE)

Arbitrul anunță Osae-Komi (imobilizare) dacă este de părere că unul dintre combatanți întreprinde cu succes o imobilizare valabilă. Dacă apreciază că imobilizarea este întreruptă anunță imediat Toketa (întreruperea imobilizării), indiferent de timpul scurs de la începutul imobilizării.

Comentariu

În caz de dubiu asupra timpului scurs între anunțul Osae-Komi și Toketa, arbitrul trebuie să se informeze de la cronometror de durata timpului de imobilizare și să-i informeze la rîndul său pe judecători.

Articolul 24 OPINIA NESOLICITATĂ A JUDECĂTORILOR

În situația în care unul dintre judecători are o opinie diferită de aceea exprimată de arbitru, el execută semnalul corespunzător opiniei sale. Cînd amîndoi judecătorii au aceeași opinie, însă diferită de cea a arbitrului, cel mai apropiat dintre ei se duce la arbitru să-i ceară să oprească lupta și să modifice decizia.

Dacă judecătorii au opinii diferite, ei nu trebuie să facă nici un semn și se va da decizia arbitrului principal

Comentariu

Dacă cei doi judecători exprimă o opinie diferită de cea a arbitrului, acesta anunță decizia sa în conformitate cu regula majorității celor trei, prevăzută la articolul 26.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă nu a fost marcat nici un Ippon la sfîrșitul timpului prevăzut arbitrul oprește lupta anunțînd Sore-Made (sfîrșitul luptei, terminat sau aceasta este totul) și readuce combatanții pe locurile inițiale.

Dacă pe tabela de înregistrare a rezultatelor unul din sportivi are un avans, de exemplu, dacă unuia i s-a acordat Waza-Ari, acesta va învinge chiar dacă adversarul lui are mai multe decizii de Yuko ori Koka.

Cînd nici un Waza-Ari nu a fost înregistrat atunci combatantul care a obținut un Yuko va învinge chiar dacă adversarul său are mai multe decizii de Koka.

Arbitrul, după ce s-a informat asupra înregistrărilor de pe tabela de punctaj, desemnează cîștigătorul prin ridicarea brațului spre învingător.

Dacă pe tabela de înregistrare cei doi combatanți au un punctaj egal sau nici unuia dintre ei nu i s-a acordat un punctaj, atunci arbitrul cere decizia „Hantei" în timp ce ridică o mînă în sus. Ca răspuns la această cerere, judecătorii ridică unul din cele două steaguri, alb sau roșu, deasupra capului pentru a-l desemna pe învingător.

Pentru a anunța Hiki-Wake (egalitate) judecătorii ridică simultan steguleţele roșu și alb.

Articolul 26 DECIZIA

Arbitrul adaugă propria lui opinie la a celor doi judecători și declară Hiki-Wake sau Yusei-Gachi (învingător prin superioritate, acordînd decizia în conformitate cu regula majorității celor trei).

Dacă cei doi judecători au o opinie diferită arbitrul este acela care decide în final.

Cînd este numai un judecător, arbitrul principal ţine cont de propria sa opinie înainte de a anunța Yusei-Gachi (învingător prin superioritate) sau Hiki-Wake (egalitate).

Comentariu

Dacă arbitrul are o opinie diferită de a celor doi judecători, după cererea de Hantei poate întîrzia anunțarea deciziei pentru a discuta cu judecătorii, asupra motivelor lor; după o nouă cerere de Hantei, arbitrul anunță decizia ce rezultă din majoritatea celor trei opinii.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă a fost anunțat rezultatul luptei acesta rămîne definitiv din momentul în care arbitrul părăsește suprafața de competiție.

Dacă victoria a fost atribuită în mod eronat învinsului, cei doi judecători trebuie să obțină de la arbitru modificarea deciziei înainte ca el să părăsească suprafața de competiție.

Articolul 27 CIND SE ANUNȚĂ MATTE (AȘTEPTAȚI)

Cînd arbitrul declară Matte ambii combatanți trebuie să stea în picioare dacă li s-a atras atenția să-și aranjeze costumul sau să stea în Seiza pentru întreruperea de durată mai mare. Numai cînd primesc îngrijiri medicale combatanții pot să stea în altă poziție.

Arbitrul anunță Matte (așteptați) și oprește temporar lupta, determinînd reluarea prin comanda Ha-Jime (începeți), în următoarele cazuri:

a) cînd unul sau ambii combatanți ies din suprafața de luptă;

b) cînd unul sau ambii combatanții au comis sau sînt pe punctul de a comite un act interzis de regulament;

c) cînd unul sau ambii combatanți sînt răniți sau bolnavi;

d) cînd este necesar ca unul sau ambii combatanți să-și aranjeze judogi-ul (ținuta de judo);

e) cînd în timpul desfășurării Ne-Waza (lupta la sol) nu există nici un progres aparent și cei doi combatanți se află într-o poziție fără ieșire, de exemplu, Ashi-Garami (piciorul acroșat);

f) cînd un combatant din poziția de luptă la sol ajunge în poziția de luptă în picioare și își ridică adversarul care este pe spate, cu un picior sau cu ambele în jurul oricărei părți a corpului combatantului în picioare;

g) în oricare alt caz în care arbitrul apreciază că este necesar să acționeze astfel.

Comentariu

Dacă arbitrul declară Matte din greșeală în timpul luptei la sol și combatanții încetează lupta, arbitrul și judecătorii pot în concordanță cu art. 14 să-i reașeze pe

Scanned with OKEN Scanner

combatanți într-o poziție cît mai apropiată de cea pe care au avut-o și să reînceapă lupta. Astfel, se corectează o greșeală care defavoriza pe unul din combatanți.

Articolul 28 DECIZIA DUPĂ UN ACT INTERZIS

Atunci cînd rezultatul unei lupte trebuie decis în urma unui Hantei (decizie), Fusen (descalificare), Kiken (abandon) rănire sau accidentare, arbitrul desemnează un învingător sau stabilește eventual Hiki-Wake (meci nul).

Articolul 29 GESTURI OFICIALE

Arbitrii și judecătorii însoțesc diversele lor anunțuri sau decizii cu următoarele gesturi :

A. **Arbitrul** :

I. Ippon — ridicarea unui braț deasupra capului.

II Waza-Ari — ducerea unui braț lateral la înălțimea umărului cu palma orientată în jos.

III Yuko — ducerea unui braț lateral la 45° de corp cu palma orientată în jos ;

IV Koka — ridicarea unui braț îndoit, cu degetul mare spre umăr, cotul la nivelul șoldului lipit de trunchi.

V. Osae-Komi — întinderea unui braț către combatanți, cu palma orientată în jos și cu fața spre aceștia, înclinînd corpul spre ei.

VI. Osae-Komi-Toketa — întinderea unui braț înainte, mișcîndu-l rapid de la stînga la dreapta de două-trei ori

VII Pentru anularea unui procedeu tehnic arbitrul ridică un braț deasupra capului cu palma orientată înainte și-l mișcă de la stînga la dreapta de două-trei ori.

VIII. Hiki-Wake — ridicarea unui braț, apoi coborîrea lui cu degetul mare orientat în sus, cu păstrarea acestei poziții cîteva secunde.

IX. Matte — ridicarea unui braț la înălțimea umărului, apoi ducerea lui paralel cu salteaua, palma orientată înainte cu degetul în sus, în direcția cronometrorilor.

X Pentru a indica faptul că unul sau ambii combatanți au o atitudine total defensivă, non-combativitate, arbitrul ridică ambele brațe la nivelul pieptului și le rotește

Scanned with OKEN Scanner

unul în jurul celuilalt în direcţia unuia sau a ambilor combatanţi.

XI. Pentru anularea unei tehnici acordate eronat, arbitrul repetă semnul eronat care se execută cu un braţ, iar pe celălalt deasupra capului îl mişcă de la dreapta la stînga de două-trei ori.

Notă : punctajul care trebuie acordat după anularea celui eronat se dă în cel mai scurt timp posibil.

XII. Pentru a indica învingătorul întîlnirii arbitrul ridică un braţ înainte deasupra umărului către învingător.

B. Judecătorii

I. Pentru a semnala faptul că unul dintre combatanţi este încă în interiorul suprafeţei de luptă, judecătorul ridică o mînă la înălţimea umărului, în direcţia liniei de demarcaţie a suprafeţei de luptă, cu degetul mare îndreptat în sus şi menţine această poziţie cîteva secunde.

II În cazul în care unul dintre combatanţi a ieşit de pe suprafaţa de luptă, judecătorul ridică o mînă la înălţimea umărului, în direcţia liniei de demarcaţie, cu degetul mare orientat în sus, mişcînd-o de mai multe ori de la stînga la dreapta.

III. Dacă judecătorul nu este de acord cu punctajul acordat de arbitru conform art. 29, acesta ridică o mînă deasupra capului şi o mişcă de la stînga la dreapta de două-trei ori.

IV. Pentru a semnaliza că părerea judecătorului diferă de aceea indicată de arbitru, judecătorul execută unul din semnalele sus amintite care consideră că este mai apropiat de realitate (conform art. 24).

Comentariu

Toate semnalizările oficiale enunţate trebuie menţinute minimum 3 secunde.

Articolul 30 ACTE INTERZISE

În judo sînt interzise următoarele acte :

Abateri uşoare penalizate în general cu Shido :

1) evitarea intenţionată a prizei cu scopul de a împiedica lupta ;

Scanned with OKEN Scanner

2) adoptarea unei poziții defensive exagerate ;

3) menținerea continuă a prizei pe guler, revere sau mînecile adversarului cu ambele mîini pe aceeași parte sau ținerea continuă cu una sau cu ambele mîini a centurii sau a părții inferioare a chimonoului adversarului (la lupta din picioare) ;

4) introducerea unuia sau mai multor degete prin interiorul mînecii sau al pantalonilor adversarului, ori strangularea brațului adversarului cu propria mînecă ;

5) ținerea continuă a degetelor întrepătrunse ale uneia sau ale ambelor mîini pentru a împiedica lupta ;

6) deranjarea în mod intenționat a judogiului, înnodarea sau desfacerea centurii, a pantalonului fără autorizația arbitrului ;

7) prinderea piciorului sau a labei piciorului adversarului pentru a trece în Ne-Waza (lupta la sol), în afara unei executări excepțional de abilă ;

8) înfășurarea extremității centurii sau chimonoului în jurul unei părți a corpului adversarului ;

9) apucarea cu dinții de judogiul adversarului sau sprijinirea directă pe figura acestuia cu mîna, brațul, coapsa, gamba sau laba piciorului ;

10) reținerea adversarului cu ajutorul picioarelor înlănțuite pe gîtul sau pe bustul acestuia, atunci cînd acesta încearcă să se ridice de la sol.

Abateri moderate penalizate în general cu Chui :

1) aplicarea unei „Dojime" (foarfecă cu picioarele) asupra trunchiului, gîtului sau capului adversarului ;

2) lovirea cu genunchiul sau cu piciorul în mîna sau brațul adversarului pentru a-l obliga să lase priza ;

3) introducerea labei piciorului sau a piciorului sub centură, guler sau reverul adversarului, ori răsucirea unuia sau mai multor degete pentru eliberarea prizei ;

4) tragerea adversarului la sol cu scopul de a continua lupta prin „Ne-Waza" (lupta la sol) ;

5) ieșirea din suprafața de luptă în poziția „în picioare" pentru orice motiv, exceptînd aplicarea unui procedeu tehnic sau acțiunea adversarului.

Abateri grave penalizate în general cu Keikoku :

a) forțarea intenționată a adversarului să iasă din suprafața de luptă sau ieșirea din suprafața de luptă pentru alt motiv, decît acela determinat de aplicarea unei tehnici

Scanned with OKEN Scanner

începute în suprafața de luptă sau ca rezultat al unei tehnici sau acțiuni a adversarului ;

b) încercarea de a proiecta adversarul prin Kawazu-Gake. Kawazu-Gake nu este o tehnică de judo, și se realizează înlănțuind sau încolăcind un picior în jurul piciorului adversarului în timp ce sînt mai mult sau mai puțin față în față și cade cu adversarul pe spate ;

c) aplicarea Kansetsu-Waza (cheie articulară) asupra altei articulații în afara cotului ;

d) aplicarea oricărei acțiuni prin care riscă să traumatizeze gîtul sau vertebrele adversarului ;

e) ridicarea de la sol a adversarului, care se află culcat pe spate, pentru a-l proiecta din nou pe sol ;

f) secerarea prin interior a piciorului de sprijin al adversarului, cînd acesta execută (aplică) un procedeu, de exemplu, Harai-Goshi ;

g) încercarea aplicării unui procedeu tehnic, oricare ar fi acesta, în afara limitelor suprafeței de luptă ;

h) nerespectarea indicațiilor arbitrilor ;

i) încercarea de a apela, de a remarca sau gesticula disprețuitor la adresa adversarului în timpul luptei ;

j) încercarea de a întreprinde orice altă acțiune de natură să rănească, să pună în pericol adversarul sau să contravină spiritului judoului.

Abatere foarte gravă penalizată în general cu Hansoku-Wake : căderea înapoi cu adversarul agățat de spate, fiecare controlînd mișcările celuilalt.

Această împărțire a acțiunilor interzise în patru grupe este orientativă, pentru o mai clară înțelegere a modului de apreciere.

Arbitrii și judecătorii sînt autorizați să acorde penalizările în concordanță cu intențiile combatanților și în funcție de situație, în interesul sportului.

Orice combatant care execută sau încearcă să execute una din abaterile grave este pasibil de descalificare sau de penalizare cu o sancțiune disciplinară dată de arbitru în conformitate cu aceste reguli.

Scanned with OKEN Scanner

Comentariu

Cu toate că articolul 4 (poziţiile în timpul luptei) stipulează contrariu, arbitrul poate penaliza un combatant dacă apreciază că acesta şi-a proiectat adversarul în afara suprafeţei de luptă, în mod intenţionat şi contrar spiritului judoului

Legat de paragraful „1" al acestui articol, arbitrul poate penaliza combatanţii pentru „non-combativitate", cînd nu se execută nici un atac timp de 20—30 secunde.

Această perioadă de timp poate fi mărită sau scurtată, în funcţie de circumstanţe.

Articolul 31 PENALIZĂRI

Arbitrul anunţă „Shido" (observaţie), „Chui" (remarcă), „Keikoku" (avertisment) sau „Hansoku-Make" (descalificare), în funcţie de gravitatea abaterii sau abaterilor comise enumerate la articolul 30. În general, simpla repetare a unei greşeli, dintre cele enunţate mai sus, atrage penalizarea corespunzătoare categoriei superioare.

Dacă se acordă unuia dintre combatanţi Shido (observaţie), celălalt este considerat beneficiar al unui Koka (aproape Yuko).

Dacă un combatant este penalizat cu Chui (remarcă), adversarul său este considerat beneficiar al unui Yuko (aproape Waza-Ari).

Dacă unul dintre combatanţi este penalizat cu Keikoku adversarul său este considerat beneficiar al unui Waza-Ari (aproape punct).

Dacă arbitrul decide să acorde un Chui (remarcă), opreşte pentru un moment lupta, îi readuce pe combatanţi pe locurile iniţiale în poziţia „în picioare" şi anunţă Chui, arătînd cu mîna combatantul care a comis greşeala.

Dacă arbitrul decide să acorde Keikoku (avertisment), opreşte pentru moment lupta, îi readuce pe combatanţi pe locurile iniţiale şi după ce aceştia îşi reiau poziţia corectă în şezînd, anunţă Keikoku, indicînd cu mîna combatantul penalizat.

Dacă după Osae-Komi combatantul care este imobilizat a comis un act interzis, arbitrul declară Sono-Mama, anunţă Keikoku în poziţia de Osae-Komi, apoi începe lupta prin comanda Yoshi.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă arbitrul acordă Hansoku-Make îi readuce pe combatanți în poziția de luptă în picioare, pe care au avut-o la începutul luptei, păşeşte înainte şi în timp ce indică combatantul care este descalificat anunță Hansoku-Make, apoi păşeşte înapoi şi ridică mîna pentru a indica cîştigătorul întîlnirii.

Comentariu

1. Shido (observație) se acordă, în general, oricărui combatant care comite sau a comis deja o abatere foarte ușoară prevăzută la articolul 30 (Acte interzise).

2. Chui (remarcă) se acordă, în general, oricărui combatant care repetă o abatere foarte mică sau comite o abatere moderată prevăzută în articolul 30.

Keikoku (avertisment) se dă oricărui combatant care repetă o abatere moderată sau comite o abatere gravă prevăzută în articolul 30.

Hansoku-Make (descalificare) se pronunță atunci cînd un combatant comite o abatere foarte gravă sau repetă o abatere gravă, prevăzută la articolul 30.

3. Cînd ambii combatanți încalcă regulile în același timp, fiecare primește cîte o sancțiune în funcție de gravitatea abaterii comise.

4. Dacă cei doi combatanți penalizați cu Keikoku primesc în continuare cîte o altă sancțiune, Chui sau mai gravă, arbitrul îi penalizează pe amîndoi cu Hansoku-Make. Totuşi decizia finală poate fi dată, în acest caz, în conformitate cu prevederile articolului 41 (Situații neprevăzute în prezentul regulament).

5. Cînd un combatant încalcă articolul 30 penalizarea se acordă după cum urmează :

a) dacă un combatant iese în mod deliberat din suprafața de luptă sau încearcă să aplice un procedeu tehnic pentru a ieşi, este pedepsit cu Keikoku ;

b) dacă un combatant îşi obligă în mod deliberat adversarul să iasă din suprafața de luptă (inclusiv cazul semnalat în comentariul de la articolul 30), este pedepsit cu Keikoku ;

c) dacă un combatant iese din suprafața de luptă ca urmare a propriilor eforturi pentru dezechilibrarea adversarului este pedepsit cu Chui.

Dacă el părăsește suprafața de luptă în urma acțiunilor adversarului, nu va fi penalizat.

Scanned with OKEN Scanner

6. La prima atenționare a arbitrului conform articolului 29.a. cînd el apreciază că unul sau ambii combatanți au o atitudine defensivă (non-combativitate), nu se dă nici o penalizare. La următoarea atenționare se acordă penalizările conform articolului 30 alineatul 23, al cărui comentariu se aplică.

6.a. Cînd un combatant își duce adversarul la sol de o manieră care contravine articolului 9 și adversarul nu preia inițiativa pentru a continua lupta la sol, arbitrul anunță Matte și îl penalizează cu Chui pe combatantul care a încălcat prevederile regulamentare.

b Cînd un combatant își duce adversarul în Ne-Waza (lupta la sol) de o manieră care contravine cu articolul 9 și adversarul său preia inițiativa și continuă lupta la sol, acesta a încălcat prevederile regulamentare.

7. Înainte de a acorda Keikoku sau Hansoku-Make, arbitrul trebuie să se consulte cu judecătorii și să decidă în conformitate cu regula majorității celor trei.

8. Penalizările nu sînt cumulative. Fiecare greșeală trebuie penalizată la adevărata ei valoare. Acordarea unei alte penalizări conduce automat la anularea celei anterioare, ori de cîte ori un combatant a fost penalizat.

Dacă un combatant a fost penalizat, următoarea penalizare este întotdeauna mai mare ca valoare decît cea precedentă.

9. Cînd se acordă o penalizare unuia dintre combatanți arbitrul indică combatantul cu un deget întins și cu pumnul strîns.

Articolul 32 ACORDAREA „IPPON-ULUI"

Decizia Ippon (punct plin) se dă în următoarele cazuri :

a) *Nage-Waza* (procedeu tehnic de proiectare)

1. Cînd un combatant aplicînd un procedeu tehnic sau contrînd unul al adversarului îl proiectează clar pe spate, cu forță și viteză.

2. Cînd un combatant îl ridică cu abilitate la înălțimea propriilor umeri pe adversar din culcat pe spate.

b). *Katame-Waza* (procedee tehnice de control).

1. Cînd un combatant declară Maitta (sînt învins) sau lovește cu mîna ori cu piciorul de două sau mai multe ori corpul său, al adversarului sau salteaua.

Scanned with OKEN Scanner

2. Cînd un combatant își imobilizează adversarul timp de 30 de secunde, după ce s-a anunțat Osae-Komi de către arbitru.

3. Cînd efectul unui procedeu tehnic din Shime-Waza (strangulări) sau Kansetsu-Waza (cheie) este suficient de aparent.

Comentariu

Dacă un combatant, care își controlează adversarul printr-o imobilizare din Osae-Komi-Waza anunțată de arbitru, schimbă procedeul menținîndu-și controlul, timpul continuă să fie înregistrat pînă la Ippon sau Toketa.

Cînd un combatant, în urma unei proiectări, aterizează în pod, arbitrul poate să acorde Ippon pentru a preîntîmpina folosirea acestei tehnici, deoarece combatantul care execută proiectarea a fost împiedicat să obțină Ippon.

Articolul 33 CÎND SE ATRIBUIE WAZA-ARI

Decizia de Waza-Ari (aproape Ippon) se dă în următoarele cazuri :

a) Nage-Waza (procedee tehnice de proiectare) — cînd un combatant aplică un procedeu de proiectare și nu-i reușește complet, pentru care nu merită pe deplin Ippon, de exemplu, o tehnică este reușită cînd nu lipsește nici unul din cele trei elemente caracteristice : proiectare pe spate, cu forță și viteză.

b) Osae-Komi-Waza (procedee tehnice de control) ; — cînd un combatant își imobilizează adversarul între 25 și 29 secunde.

Comentariu

Dacă un combatant încearcă un Tomoe-Nage la început reușit, apoi după un timp apreciabil, în poziția pe spate, reușește să termine procedeul, nu obține decît un Waza-Ari, deoarece proiectarea a fost făcută din poziția culcat nu din picioare.

Articolul 34 CÎND SE ATRIBUIE YUKO

Decizia de Yuko (aproape Waza-Ari) se acordă în următoarele cazuri :

Scanned with OKEN Scanner

a) Nage-Waza (procedee tehnice de proiectare) — cînd un combatant aplică un procedeu de proiectare şi este parţial reuşit, din care lipsesc mai multe criterii pentru a acorda Waza-Ari (avînd doar unul din cele trei elemente necesare unei proiectări : cădere clară pe spate. în forţă şi viteză)

b) Osae-Komi-Waza (procedee tehnice de control) — cînd un combatant îşi imobilizează adversarul în conformitate cu articolul 32 (b), timp de 20 secunde sau mai multe, dar mai puţin de 25 secunde.

Articolul 35 CÎND SE ATRIBUIE KOKA

Decizia de Koka (aproape Yuko) se acordă în următoarele cazuri :

a) Nage-Waza (procedee tehnice de proiectare) — cînd un combatant aplică un procedeu de proiectare fără forţă sau viteză, aruncă adversarul lateral pe coapsă, stomac sau fese, tehnica nemeritînd a i se acorda Yuko.

b) Osae-Komi-Waza (procedee tehnice de control) — cînd un combatant îşi imobilizează adversarul în conformitate cu articolul 32 (b) între 10 şi 19 secunde.

Comentariu

Aruncarea adversarului cînd acesta ia contact cu salteaua cu genunchii, mîna, cotul şi se apreciază ca orice alt atac.

Similar o tehnică de Osae-Komi-Waza menţinută 1—9 secunde va fi apreciată la fel ca un atac.

Articolul 36 CÎND SE ATRIBUIE YUSEI-GACHI

Decizia de Yusei-Gachi (proiectarea prin superioritate) se dă în următoarele cazuri :

a) cînd există un Waza-Ari sau o penalizare Keikoku ;

b) cînd există Yuko sau penalizarea Chui ;

c) cînd există Koka sau penalizarea Shido ;

d) cînd există egalitate de punctaj pe tabelă, în conformitate cu articolul 25, victoria prin Yusei-Gachi se acordă acelui sportiv care are cea mai mică penalizare ;

Scanned with OKEN Scanner

e) cînd există între cei doi combatanți o diferență sensibilă de atitudine, abilitate și eficacitate tehnică sau unul dintre ei a comis o abatere de la regulă.

Comentariu

Criteriul pentru atribuirea victoriei prin Yusei-Gachi în conformitate cu paragrafele a, b, c de mai sus sau de o altă manieră, este de competența juriului de concurs pentru care oficialii trebuie să se asigure în ce condiții se va acorda Yusei-Gachi.

Articolul 37 CÎND SE ATRIBUIE HICHI-WAKE

Decizia de Hichi-Wake (meci nul) se dă cînd nu a fost înregistrat nici un rezultat pozitiv și nu este posibil să se acorde superioritate tehnică unui combatant în conformitate cu articolul 36 în limitele de timp fixate pentru luptă.

Articolul 38 CÎND SE ATRIBUIE HANSOKU-MAKE

Decizia Hansoku-Make (descalificare) se acordă în următoarele cazuri :

a) Cînd un combatant penalizat cu Keikoku primește în continuare altă penalizare.

b) Cînd un combatant comite un act interzis grav (articolul 30), de exemplu, cînd prin acțiunea sa riscă să rănească sau să pună în pericol adversarul, ori face remarci sau gesturi considerate ca fiind contrare spiritului sau principiilor judoului.

Articolul 39 NEPREZENTAREA ȘI ABANDONUL

Decizia de Fusen-Gachi (victorie prin neprezentare) se dă combatantului al cărui adversar nu se prezintă pentru luptă.

Decizia de Kiken-Gachi (victorie prin abandon) se acordă combatantului al cărui adversar abandonează competiția în timpul luptei.

Articolul 40 RĂNIRE, ÎMBOLNĂVIRE SAU ACCIDENTARE

În toate cazurile în care întîlnirea este întreruptă din cauza rănirii, a unuia sau a ambilor combatanți, arbitrul poate permite un interval de timp de cel mult 5 minute sportivului rănit pentru refacere.

Scanned with OKEN Scanner

e) cînd există între cei doi combatanți o diferență sensibilă de atitudine, abilitate și eficacitate tehnică sau unul dintre ei a comis o abatere de la regulă.

Comentariu

Criteriul pentru atribuirea victoriei prin Yusei-Gachi în conformitate cu paragrafele a, b, c de mai sus sau de o altă manieră, este de competența juriului de concurs pentru care oficialii trebuie să se asigure în ce condiții se va acorda Yusei-Gachi.

Articolul 37 CÎND SE ATRIBUIE HICHI-WAKE

Decizia de Hichi-Wake (meci nul) se dă cînd nu a fost înregistrat nici un rezultat pozitiv și nu este posibil să se acorde superioritate tehnică unui combatant în conformitate cu articolul 36 în limitele de timp fixate pentru luptă.

Articolul 38 CÎND SE ATRIBUIE HANSOKU-MAKE

Decizia Hansoku-Make (descalificare) se acordă în următoarele cazuri :

a) Cînd un combatant penalizat cu Keikoku primește în continuare altă penalizare.

b) Cînd un combatant comite un act interzis grav (articolul 30), de exemplu, cînd prin acțiunea sa riscă să rănească sau să pună în pericol adversarul, ori face remarci sau gesturi considerate ca fiind contrare spiritului sau principiilor judoului.

Articolul 39 NEPREZENTAREA ȘI ABANDONUL

Decizia de Fusen-Gachi (victorie prin neprezentare) se dă combatantului al cărui adversar nu se prezintă pentru luptă.

Decizia de Kiken-Gachi (victorie prin abandon) se acordă combatantului al cărui adversar abandonează competiția în timpul luptei.

Articolul 40 RĂNIRE, ÎMBOLNĂVIRE SAU ACCIDENTARE

În toate cazurile în care întîlnirea este întreruptă din cauza rănirii, a unuia sau a ambilor combatanți, arbitrul poate permite un interval de timp de cel mult 5 minute sportivului rănit pentru refacere.

Scanned with OKEN Scanner

Decizia Gachi (victorie) Make (înfringere). Hichi-Wake (meci nul) se dă de arbitru, după consultarea prealabilă a judecătorilor cînd un combatant nu poate continua lupta în urma unei răniri, îmbolnăviri sau accidentări în timpul competiției, în baza următoarelor reguli :

a) *rănire*

1) dacă rănirea a fost provocată ca urmare a unei acțiuni a combatantului rănit, el pierde lupta ;

2) dacă rănirea a fost provocată de celălalt combatant, acesta din urmă pierde lupta ;

3) dacă nu este posibilă atribuirea responsabilității nici unuia dintre combatanți se poate da decizia Hichi-Wake.

b) *îmbolnăvire*

În general dacă un combatant se îmbolnăvește în timpul desfășurării luptei și nu mai poate continua, va fi declarat învins.

c) *accidentare*

Dacă survine un accident, provocat de o cauză exterioară se dă decizia de Hichi-Wake.

Comentariu

Dacă un combatant refuză să ia în considerație sfatul de a abandona dat de medic, arbitrul trebuie să ia o declarație scrisă de la combatantul respectiv în care își va asuma responsabilitatea asupra continuării luptei.

Articolul 41 SITUAȚII NEPREVĂZUTE ÎN PREZENTUL REGULAMENT

Dacă apare o situație neprevăzută în prezentul regulament arbitrul și judecătorii vor proceda la o examinare a circumstanțelor urmată de decizia de rigoare.

Scanned with OKEN Scanner

MIC DICȚIONAR DE JUDO

Scrierea japoneză (HIRAGANA) utilizează hieroglife asiatice împrumutate din scrierea chineză. Pentru a da posibilitate străinilor de a citi cuvintele japoneze, s-a creat în Japonia o traducere unitară a foneticii, folosind caracterele literelor latine. Acest alfabet este utilizat pe scară largă în judo.

Denumirile japoneze ale procedeelor tehnice au constituit prilejul unor ample discuții, soldate cu adoptarea terminologiei japoneze, cea care permite o înțelegere internațională între judokani.

Denumirile japoneze ale procedeelor tehnice din judo sînt în prezent singurele exacte și au o valabilitate internațională.

Regulile de pronunție

AI (TAI)	se pronunță	AI (T-A-I)
CH (UCHI)	se pronunță	CII (U-C-I-I)
EI (HANTEI)	se pronunță	II (H-A-N-T-I-I)
G (NAGE)	se pronunță	GH (N-A-G-H-E)
J (JUDO)	se pronunță	DJ (D-J-U-D-O)
S (SOTO)	se pronunță	SI (S-I-O-T-O)
SH (ASHI)	se pronunță	Ș (A-Ș-I)
Y (YOKO)	se pronunță	I (I-O-K-O)

În timpul antrenamentelor, paralel cu însușirea graduală a procedeelor tehnice se însușește și pronunția corectă a cuvintelor japoneze utilizate în judo.

Scanned with OKEN Scanner

A

Age = a ridica
Arashi = furtună
Ashi = picior
Ate = lovitură
Ayumi = pas, a fugi
Atama = cap
Aoiro = albastru

B

Barai = a mătura
Basami = foarfecă
Butsukari = intrări repetate în mișcare

C

Chikara = forță
Cha = cafeniu
Chiisai = mic
Chimono = jachetă japoneză
Choshi = formă sportivă

D

Dan = grad, rang
De = înainte
Do = drum, doctrină
Dojo = sală de studiu
Dauryoku = suplețe

E

Eri = rever, guler
Ebi = rac

F

Fumi = a păși
Fusen = neprezentare
Fusegy = parare, apărare

G

Geashi = contrare
Gake = cîrlig
Gari = secerare
Garami = încrucișat
Gatame = a controla
Geiko = exercițiu
Go = cinci
Goshi = șold
Guruma = roată
Gyaku = invers
Gachi = cîștigător

H

Ha-Jime = începeți
Hane = aripă
Hansoku = act interzis
Hantei = decizie
Hara = abandon
Hidari = stînga
Hikiwake = nedecis
Hishigi = răsucit
Hiza = genunchi
Hizi = cot
Hon = fundamental

I

Ichi = unu
Ippon = un punct
Itsutsu = cinci

J

Jigo = defensiv
Jikan = timp
Jime = strangulare
Jitsu = tehnică
Ju = suplu
Judo = calea supleței
Judoka = luptător
Judogi = costum
Juji = cruce

K

Kagato = călcîi
Kake = finalizare
Kami = planșetă
Kamiza = loc de onoare
Kani = raci
Kansetsu = luxare
Kata = umăr, formă
Kuzure = variantă

Scanned with OKEN Scanner

Kuzushi = a dezechilibra
Kiai = sunet strident
Ko = mic
Koni = a trage
Kuatsu = reanimare
Kubi = gît
Kumi = priză
Kyo = grupă
Kiro = galben
Kiken = abandon

M

Ma = drept
Mae = înainte
Maki = rostogolire
Maitta = învins
Mata = coapsă
Migi = dreapta
Mochi = a ţine în brate
Morote = cu ambele mîini
Mune = piept
Matte = opriţi

N

Nage = aruncare
Ne = sol (podea)
No = al, ai, ale
Nami = val, undă
Ni = 2 (doi)
Nuki = a scoate, a trage afară

O

O = mare
Obi = centură
Okuri = ambele, împreună
Osae = a ţine, a fixa
Otoshi = răsturnare
Oten = a răsuci

R

Ran = fără regulă
Randori = exerciţiu liber
Ritsu = în picioare
Rei = salut
Roku = şase

S

Sabaki = a întoarce
Saka = împotrivă
Sankaku = triunghi
Sasae = a bloca
San = trei
Seoi = a purta pe umăr (spate)
Shiai = luptă, întrecere
Shihan = maestru, învăţător
Shizei = poziţie
Sode = a apuca de mînecă
Soto = în afară
Sono-Mama = nu mişca
Sukui = lingură
Sumi = colţ
Sutemi = a sacrifica
Sumo = trîntă japoneză

T

Tachi = a sta (în picioare)
Tachi-ai = a lupta faţă în faţă
Tai = corp
Tani = vale
Tanden = abandon
Tatami = saltea specială
Tate = deasupra, călare
Tavara = sac pentru orez
Te = mînă
Ten = puncte
Tobi = a sări
Tsuri = a trage
Tomoe = circular, cerc
Tori = executant (a executa)

Scanned with OKEN Scanner

U

Uchi = în interior
Ude = cot
Ushiro = înapoi, pe spate
Ukemi = școala căderii
Uki = zbor, plutire
Utsuri = a schimba, a muta
Undo = sport, exercițiu fizic
Ura = din spate, partea dorsală

Y

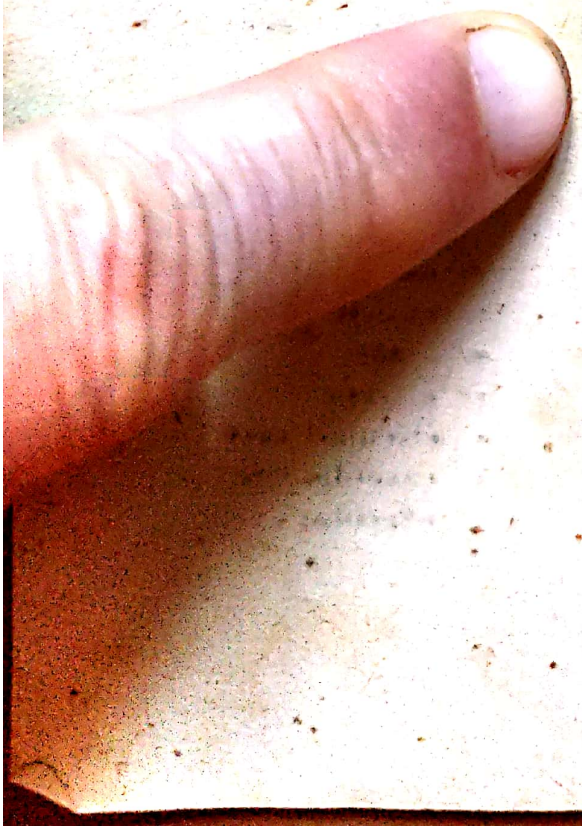
Yama = deal
Yakusoku = înțelegere
Yoshi = continuați
Yusei-Gachi = superioritate tehnică
Yoko = lateral
Yubi = deget

W

Wakare = a despărți
Waza = tehnică
Waza-Ari = avantaj
Wazashi = bun tehnician
Washi = vultur

Z

Za = loc (poziția pe genunchi)
Zarei = salut în genunchi
Za-Zen = loc de meditație (poziție)
Zengo = înainte-înapoi
Zubon = pantalon



Scanned with OKEN Scanner

BIBLIOGRAFIE

Avram, I. — JUDO, Editura C.N.E.F.S., 1968.

Bojco, A. I. — TEAJOLAIA ATLETIKA, Editura Fizkultura i Sport, Moscova, 1967.

Mifume, K. — CANON OF JUDO, Seibundo shin Kosha, Japan, 1957.

Kawaishi, M. — MA METHODE DE JUDO, Renard à Roubaix, 1960.

Kazuzo, K. — DYNAMIC JUDO, Japan Publications, Trading Company, Tokyo, 1968.

Pujol, I. — JUDO MODERNE, Editions „La Diane Française", Nice, 1963.

Şiclovan, I. — TEORIA ŞI METODICA EDUCAŢIEI FIZICE ŞI SPORTULUI, Editura Stadion, 1970.

Wolf, H. — JUDOSELBSTVERTEIDIGUNG, Sportverlag, Berlin, 1971.

* * * — METODICA DEZVOLTĂRII CALITĂŢILOR FIZICE, Editura C.N.E.F.S., 1969.

* * * — CONŢINUTUL ŞI METODICA ANTRENAMENTULUI SPORTIV, Editura Stadion, 1971.

Scanned with OKEN Scanner

CUPRINS

Scurt istoric 5
Salutul 7
Prizele poziţiile fundamentale şi deplasarea pe saltea . . 9
Tehnica căderilor (Ukemi) 14
Utilizarea rațională a forței și tehnica dezechilibrării . . . 20
Clasificarea procedeelor tehnice 24
Programa de studiu 28
Fazele aplicării procedeelor tehnice 29
Tehnica procedeelor de judo 31
Grupa procedeelor din Kyul 5 pentru centura galbenă . . 31
Grupa procedeelor din Kyul 4 pentru centura portocalie . . 56
Grupa procedeelor din Kyul 3 pentru centura verde . . . 87
Grupa procedeelor din Kyul 2 pentru centura albastră . . 114
Grupa procedeelor din Kyul 1 pentru centura cafenie . . 140
Atacuri succesive (combinaţii) 164
Pregătirea motrică 174
Metodica învăţării în judo 194
Direcţiile principale ale instruirii în judo 201
Conţinutul procesului instructiv-educativ 203
Metode de antrenament 207
Planificarea şi evidenţa antrenamentului 228
Regulamentul de arbitraj 232
Mic dicţionar de judo 255
Bibliografie 259

Scanned with OKEN Scanner

Lei 6,50

JUDO

IOAN L. AVRAM
ANTON MURARU

EDITURA SPORT-TURISM

Scanned with OKEN Scanner